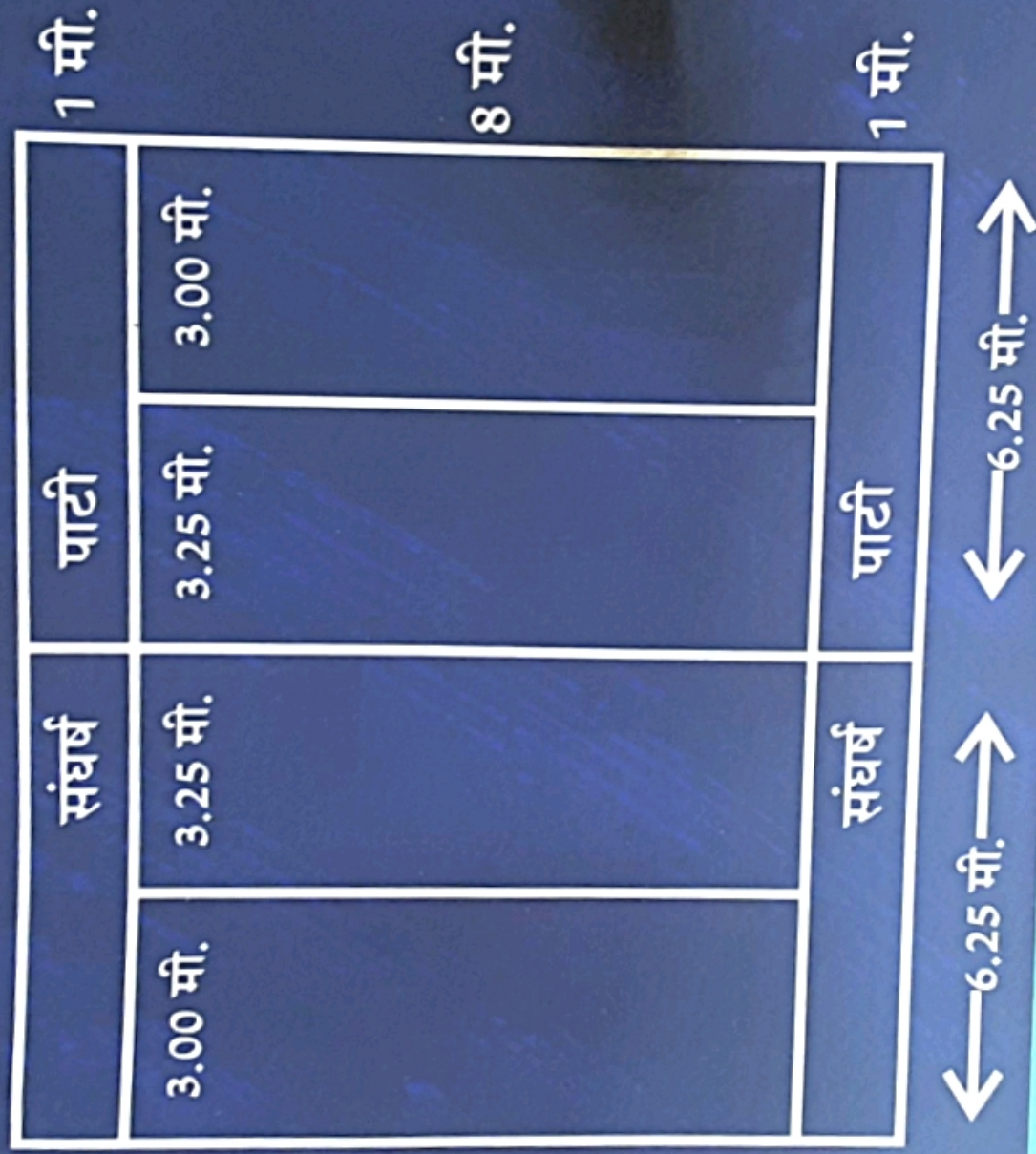
खेल सृष्टि
दैनिक शाखा के लिए उपयोगी खेलों का सचित्र वर्णन

कबड्डी का पाला

खेल सृष्टि

दैनिक शाखा के लिए
उपयोगी खेलों का सचित्र वर्णन

(केवल व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

*****

ज्ञान गंगा प्रकाशन, जयपुर

खेल सृष्टि

* * *

* * *

सातवा संस्करण :
मकर सक्रांती
युगाब्द - 5115
(विक्रमी संवत-2070)
2014

* * *

मूल्य : 10/- रूपये मात्र

* * *

प्रकाशक
ज्ञान गंगा प्रकाशन
बी-19, न्यू कॉलोनी, जयपुर
दूरभाष : (0144) 2371563

मुद्रक - Sidhi Vinayak Printer - 9829088192

भूमिका

संघ की शाखा, विशेष रूप से सायं शाखा का मूल आधार है - खेल। प्रारम्भ में स्वयंसेवक खेलों के आकर्षण से ही संघस्थान की ओर आता है, और धीरे-धीरे संघ का ही होकर रह जाता है। खेल के माध्यम से ही उसमें अनुशासन, सहयोग वृत्ति, नेतृत्व क्षमता, साहस, समाज सेवा, देश-प्रेम, सामाजिक समरसता, संघर्ष सन्नधता..... आदि संस्कारों का निर्माण होता है। खेलते समय बीच-बीच में बोले जाने वाले उद्घोष स्वयंसेवक के मन पर देश-धर्म तथा समाज के प्रति प्रेम के लिए अमिट संस्कार डालते हैं इसीलिए वह किसी भी संकट की घड़ी में सबसे आगे खड़ा दिखाई देता है।

इसी हेतु को पूर्ण करने के लिए शाखा पर खिलाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के खेलों का संग्रह है यह पुस्तक **'खेल सृष्टि।'** समझने और समझाने में सरलता हो इसलिए चित्रों का भी भरपूर प्रयोग इस पुस्तक में किया गया है।

खेलों की रचना में थोड़ा परिवर्तन करके और भी कई प्रकार के खेल मुख्य शिक्षक-कार्यवाह निर्माण कर सकते हैं। खेलों में जितनी विविधता होगी उतना ही आनन्द आएगा और शाखा भी उतनी ही अच्छी चलेगी। अतः अच्छी शाखा का मूल मंत्र है - अच्छे खेल।

उसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए प्रस्तुत है पुस्तक **'खेल सृष्टि।'**

- प्रकाशक

*****

अनुक्रम

अध्याय 1	विभिन्न प्रकार की दौड़	1
अध्याय 2	स्पर्श के खेल	6
अध्याय 3	दो दलों के खेल	18
अध्याय 4	मण्डल के खेल	37
	मण्डल में स्पर्श एवं दौड़ के खेल	38
	मण्डल में दो दलों के खेल	47
	मण्डल में द्वन्द्व के खेल	50
	मण्डल में अन्य खेल	56
अध्याय 5	बैठे खेल	57
अध्याय 6	बड़े खेल	70
अध्याय 7	पिरामिड	75
अध्याय 8	उद्घोष	78

*****

अध्याय-1

विभिन्न प्रकार की दौड़

शाखा के प्रारम्भ में ऐसे खेल खिलाने चाहिए, जिसमें सब स्वयंसेवक भाग ले सकें। इस दृष्टि से निम्न दौड़ों का उपयोग हो सकता है।

1. एक टाँग की (लंगड़ी) दौड़ (प्रकार 1) - बायें हाथ से बायें पैर को पीछे की ओर टखने के पास पकड़ कर, प्रारम्भ रेखा से निर्धारित स्थान तक इसी स्थिति में एक टाँग से दौड़ना। वापस आते समय दूसरी टाँग का उपयोग करें।

2. लंगड़ी दौड़ (प्रकार 2) - एक टाँग पर दौड़ते समय हथेली के पृष्ठ भाग, कोहनी, कंधे या सिर पर कोई सिक्का या पत्थर रखकर दौड़ें। इन वस्तुओं को बिना गिराये, निर्धारित दूरी सबसे पहले पूरी करने वाला विजयी होगा।

3. साधारण दौड़ - प्रारम्भ रेखा से लक्ष्य स्थान तक तेजी से दौड़ना एवं वापस आना।

4. तीन टाँग की दौड़ (प्रकार 1) - दो-दो स्वयंसेवक कमर में हाथ डालकर जोड़ी बनायेंगे, वे अपने बीच के पैरों को किसी कपड़े से अच्छी तरह बाँधेंगे। इस स्थिति में लक्ष्य स्थान तक जाकर सबसे पहले वापस आने वाली जोड़ी विजयी होगी।

5. तीन टाँग की दौड़ (प्रकार 2) - दो स्वयंसेवक आगे-पीछे खड़े होंगे, आगे वाला स्वयंसेवक दाहिने हाथ से पीछे वाले का दाहिना पैर टखने के पास

से पकड़ेगा, पीछे वाले के दोनो हाथ आगे वाले स्वयंसेवक के कन्धे पर रहेंगे। इस स्थिति में निर्धारित दूरी तक दौड़ कर पहले वापस आने वाली जोड़ी विजयी होगी, वापसी पर दोनों अपनी स्थिति बदल भी सकते।

6. **भैंसा दौड़ (प्रकार 1)** - दो स्वयंसेवक आगे-पीछे खड़े होकर एक दंड को अपनी टाँगों के बीच से निकाल कर क्रमश:आगे तथा-पीछे से पकड़ेंगे, इस प्रकार बने भैंसों की दौड़ होगी।

7. **भैंसा दौड़ (प्रकार 2)** - दोनों स्वयंसेवक विपरीत दिशा में मुँह करके दंड को पकड़ेंगे तथा शिक्षक के निर्देश पर किसी एक दिशा में दौड़ेंगे।

8. **उल्टी दौड़** - लक्ष्य की ओर पीठ करके दौड़ना तथा इसी प्रकार वापस भी आना।

9. **हनुमान दौड़** - हर कदम पर दो बार उछलते हुए निर्धारित दूरी सर्वप्रथम पूरी करने वाला विजयी होगा।

10. **बिच्छू दौड़** - दोनो हाथ तथा एक पैर के सहारे निर्धारित लक्ष्य तक दौड़ना, दूसरा पैर बिच्छू की दुम की तरह ऊपर उठा रहेगा। वापसी पर पैर बदल भी सकते हैं।

11. **जोकर दौड़** - जोकर की तरह दोनों पैर ऊपर करके हाथों के बल चलते हुए निर्धारित स्थान तक जाना।

12. **लाठी दौड़ (प्रकार 1)** - दो लाठी लेकर उनका मोटा हिस्सा दोनों हाथों से पकड़ें, पतला सिरा धरती पर टिकाकर पैरों के अंगूठे उनमें

फँसा कर, इन दण्डों के सहारे दौड़ पूरी करें।

13. लाठी दौड़ (प्रकार 2) - एक दूसरे की ओर मुँह करके दो स्वयंसेवक एक साथ दण्डों में पैर फँसा कर दौड़ेंगे।

14. भालू दौड़ - अपने हाथ से पैरों के अंगूठे पकड़ कर भालू बनें, अब निर्धारित स्थान तक दौड़ होगी।

15. हाथी दौड़ - हाथों से अपने पैरों को टखने के पास से पकड़ कर निर्धारित स्थान तक सब दौड़ेंगे।

16. मुर्गा दौड़ - हाथों को टाँगों के नीचे से निकाल कर कान पकड़ें, इस प्रकार मुर्गा बनकर दौड़ते हुए निर्धारित स्थान तक सबसे पहले पहुँचने वाला विजयी होगा।

17. गौरैया दौड़ - हाथ कमर पर रखकर गौरैया की तरह दोनों पैरों को मिला कर कूदते हुए दौड़ पूरी करें।

18. घुड़सवार दौड़ - एक स्वयंसेवक की पीठ पर दूसरा सवार होगा, इसी स्थिति में निर्धारित स्थान तक जाकर वापस आना है। आते समय घोड़ा तथा सवार अपनी स्थिति बदल भी सकते हैं।

19. छिपकली दौड़ - दोनों हथेलियों तथा पैरों की उंगलियों के बल पर, छिपकली की तरह धरती के बहुत निकट लेटना। इसी स्थिति में उछल-उछल कर क्रमशः आगे बढ़ते हुए निर्धारित स्थान तक जाना।

20. रथ दौड़ (प्रकार 1) - दो स्वयंसेवक कमर में हाथ डालकर खड़े होंगे, तीसरा उनके कन्धों पर बीच में बैठेगा। इस प्रकार रथ

बनाकर उनकी दौड़ करायें।

21. रथ दौड़ (प्रकार 2) – दो स्वयंसेवक आगे–पीछे खड़े होंगे। दोनों अपने बायें तथा दायें हाथ से एक-एक दण्ड पकड़ेंगे, अब इन दण्डों पर आगे वाले का सहारा लेकर एक तीसरा स्वयंसेवक खड़ा होगा। इस प्रकार बने अनेक रथों की दौड़ होगी।

22. ठेला दौड़ – एक स्वयंसेवक अपने दोनो हाथ धरती पर रखेगा, दूसरा उसके पैरों को टखनों के पास से पकड़ कर कमर तक उठायेगा। इस प्रकार बनी जोड़ी (ठेला) निर्धारित स्थान तक जायेगी, वापसी पर दोनो स्वयंसेवक अपनी स्थिति बदल लेंगे।

23. मेंढक दौड़ – मेंढक की तरह दोनों हाथों तथा पैरों पर लम्बी उछाल लेते हुए निर्धारित स्थान तक जाना।

24. टिड्डा दौड़ – एक स्वयंसेवक दूसरे की कमर में सामने से पैरों का फन्दा बनायेगा, फिर इसी स्थिति में नीचे झुक कर उसकी टाँगों के बीच से निकलते हुए उसके पैरों को टखनों के पास से पकड़ेगा। अब पहला स्वयंसेवक अपने दोनों हाथ धरती पर टिका देगा, यह टिड्डा दोनों दिशाओं में चल सकता है। ऐसी जोड़ियों की दौड़ होगी।

विशेष– शिविर, सम्मेलन, एकत्रिकरण... आदि में कुछ सामान्य उपकरण तथा अन्य व्यवस्थाएँ जुटाकर निम्न दौड़ करा सकते हैं।

25. बाधा दौड़ – प्रारम्भ रेखा से लक्ष्य स्थान तक के मार्ग में सीढ़ी, दरी,

रस्सी, कुर्सी, मेज... आदि बाधाएँ रखें। इनके ऊपर, नीचे अथवा बीच में से होते हुए लक्ष्य स्थान तक जाना और फिर सीधे दौड़ते हुए वापस आना।

26. बोरा दौड़ - प्रत्येक स्वयंसेवक बोरे में अपने दोनो पैर डालकर कमर के पास बोरे को पकड़ेगा, इस स्थिति में लक्ष्य स्थान तक सबसे पहले पहुँचने वाला विजयी होगा।

27. धीमी साइकिल दौड़ - 50-60 से. मी. चौड़ी रेखाओं के बीच, बिना रेखाओं को स्पर्श किये, कम से कम गति से साइकिल चलाकर निर्धारित स्थान पर सबसे अन्त में पहुँचने वाला स्वयंसेवक विजयी होगा।

28. रसगुल्ला दौड़ - सिर पर प्लेट, उसमें रसगुल्ला (या कोई अन्य फल, मिष्ठान्न...)रखकर निर्धारित स्थान तक दौड़ना।

29. बेर दौड़ - मुँह में चम्मच, उसमें बेर या आलूबुखारा जैसा कोई छोटाफल रखकर निर्धारित स्थान तक जाना।

30. जलेबी दौड़ - 1.5 - 2 मीटर ऊँची रस्सी पर धागों की सहायता से जलेबियाँ लटकायें (जितने खिलाड़ी हों, उतनी जलेबियौ अवश्य हों) हाथ पीछे बाँध कर स्वयंसेवक दौड़ेंगे तथा उछल-उछल कर जलेबी खायेंगे। जलेबी खाकर सबसे पहले वापस आने वाला विजयी होगा। जलेबी के स्थान पर अमरूद, नाशपाती जैसा कोई फल भी लटका सकते हैं।

31. संतरा दौड़ (प्रकार 1) - जितने खिलाड़ी एक बार में दौड़ने वाले हैं, उतनी कुर्सी या मेज पर प्लेट में एक-एक संतरा छीलकर, फाँकि अलग-अलग कर रखें। हाथ पीछे बाँध कर स्वयंसेवक

दौड़ेंगे, पूरा संतरा खा कर पहले वापस आने वाला विजयी होगा।

32. संतरा दौड़ (प्रकार 2) - जितने खिलाड़ी एक बार में दौड़ने वाले हैं, उतनी बाल्टियों में आधा पानी भरकर उसमें एक-एक संतरा डाल दें, वह तैरता रहेगा। हाथ पीछे बाँध कर स्वयंसेवक दौड़ेंगे, मुँह से संतरा उठाकर सबसे पहले वापस आने वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

33. गणित दौड़ - 4-6 मेज, प्रत्येक पर एक बड़े कागज पर गणित के कुछ प्रश्न लिखें। स्वयंसेवक लेखनी लेकर दौड़ेंगे, सब प्रश्न ठीक हल करके सबसे पहले वापस आने वाला स्वयंसेवक विजयी होगा।

34. कमांडो कूद - छह स्वयंसेवक हाथ में दण्ड लेकर क्रमशः ऊँची तीन सीढ़ी बनायेंगे। सामने से स्वयंसेवक दौड़कर आयेगा तथा इन पर चढ़कर अन्तिम सीढ़ी से नीचे कूदेगा। फिर दौड़कर कोई दीवार या पेड़ आदि छूकर अपने स्थान पर वापस आयेगा।

अध्याय-2

स्पर्श के खेल

इन्हें 10-25 संख्या तक बिना कोई रचना बनाए खेल सकते हैं।

1. विष-अमृत - एक या दो स्वयंसेवक मैदान में फैले शेष स्वयंसेवकों को छूने का प्रयास करेंगे। छुए जाने से पूर्व जो बैठ जायेगा, उसके सिर पर हाथ रखकर वे विष कहेंगे। शेष स्वयंसेवक उसे छूकर अमृत बोलेंगे तो वह

खिलाड़ी फिर से दौड़ने लगेगा। खड़े-खड़े विष हो जाने वाले स्वयंसेवक मर कर खेल से बाहर हो जायेंगे।

2. हिन्दू बनाना (प्रकार 1) - दो स्वयंसेवक हाथ पकड़ कर दौड़ेंगे तथा किसी तीसरे को पकड़ेंगे, उसके प्रतिरोध के बावजूद बलपूर्वक उसे अपने हाथों के बीच से निकाल कर कहेंगे -हिन्दू। ऐसे ही वे एक और को भी हिन्दू बनायेंगे, ये दोनो मिलकर पहली टोली के साथ-साथ ही हिन्दू बनाने का काम शुरू कर देंगे। इस प्रकार हिन्दू बनाने वाली टोलियों की संख्या क्रमशः बढ़ती जायेगी तथा थोड़े समय में सब विधर्मी हिन्दू बन जायेंगे।

3. हिन्दू बनाना (प्रकार 2) - इसमें खेल शुरू करने वाले दोनो स्वयंसेवक हाथ के बदले रस्सी के दोनो सिरे पकड़ेंगे। इस रस्सी में वे जबरन जिसे लपेट लेंगे, वह हिन्दू बनकर बाहर बैठ जायेगा। इस प्रकार वे सब को हिन्दू बनायेंगे।

4. जिसकी लाठी भैंस उसी की - दो स्वयंसेवक आगे-पीछे खड़े होकर खेल क्रमांक 1·7 की तरह भैंस बनेंगे। इस स्थिति में वे बाकी सब को छूने का प्रयास करेंगे। जब वे दो स्वयंसेवकों को छू लेंगे तो वे भी इसी प्रकार भैंस बन जायेंगे। क्रमशः भैंसों की संख्या बढ़ती जायेगी।

5. संगठन की जंजीर (प्रकार 1) - एक स्वयंसेवक दूसरे को, दोनों मिलकर तीसरे को, तीनों मिलकर चौथे को... छूते हुए सबको संगठन की जंजीर में साथ लेते जायेंगे। जंजीर से बाहर के स्वयंसेवक इससे बचने का

तथा इसमें तीन से अधिक संख्या होने पर इसे तोड़ने का प्रयास करेंगे। टूटने पर जंजीर के सब स्वयंसेवकों की पीठ पर बाकी लोग मुक्के मारेंगे, वे सब भाग कर एक निश्चत स्थान पर जायेंगे तथा पुनः जंजीर बनाकर प्रारम्भ करेंगे। सबके जंजीर में आ जाने पर खेल समाप्त होगा।

6. संगठन की जंजीर (प्रकार 2) - जंजीर के सब स्वयंसेवक एक-दूसरे की कमर में हाथ डालकर मजबूत जंजीर बनायेंगे। बाकी खेल पहले के समान ही होगा।

7. गणेश छू (महामारी) - एक स्वयंसेवक बायें हाथ से अपनी नाक पकड़ेगा तथा दाहिने हाथ को इसके बीच से सूँड की तरह निकाल कर बाकी सबको छुएगा। जो स्वयंसेवक छुए जायेंगे वे भी इसी प्रकार गणेश बन कर छूना शुरू कर देंगे, सबके गणेश बन जाने पर खेल समाप्त होगा।

8. कोहनीमारों की बारात - दोनो हाथ कन्धों पर रखकर कोहनी से एक-दूसरे को छूना।

9. जय हनुमान - एक स्वयंसेवक बाकी सब को छुएगा। वह जिसके पास भी जायेगा, वह जय हनुमान बोलकर धरती पर एक दण्ड (सूर्यनमस्कार 5-6 की स्थिति) लगायेगा। ऐसा करने पर छूने वाला उसे छोड़कर अन्य किसी को छुएगा। जो भी पकड़ा जायेगा, अब वह छूना शुरू करेगा। इसी प्रकार क्रम चलता रहेगा।

10. मुरादाबादी लोटा - बचने के लिए पूर्ण पवन मुक्तासन की स्थिति बनाकर हिलते रहना।

11. **माफ करो** - दायीं टाँग के नीचे से दाहिना हाथ निकाल कर कान पकड़ना।

12. **अंग छू** - छूने वाला अपने दोनों हाथ नमस्कार-मुद्रा में मिलाकर दौड़ेगा, शेष खिलाड़ी उससे बचेंगे। वह खिलाड़ी के जिस अंग (कमर, घुटना, पैर, सिर...) को छू लेगा, स्वयंसेवक अपने उसी अंग को एक हाथ से पकड़कर दूसरे हाथ से शेष को छूने का प्रयास करेंगे। इस प्रकार छूने वाला स्वयंसेवक बार-बार बदलेगा।

13. **दुमकटा बन्दर** - शिक्षक की सूचना पर एक स्वयंसेवक अपनी नेकर में पीछे की ओर रूमाल से दुम (पूँछ) बनाकर दौड़ेगा, शेष स्वयंसेवक उसकी दुम छीन कर स्वयं के लगाने का प्रयास करेंगे। खेल समाप्ति की सीटी बजने पर जिसको वह दुम लगी होगी, वह विजयी होगा।

14. **नदी पार करना (प्रकार 1)** - पाँच मीटर की दूरी पर दो रेखाएँ डाल कर नदी तथा बीच में 40-50 से. मी. व्यास के 8-10 टापू बनायें एक स्वयंसेवक (मगरमच्छ) बीच में तथा शेष नदी के एक ओर रहेंगे, मगरमच्छ से बचते हुए टापू पर पैर रख कर नदी पार करके सकुशल वापस आने वाले सब स्वयंसेवक विजयी होंगे। जिन्हें मगरमच्छ छू लेगा, वे मर कर बाहर बैठते रहेंगे।

15. **नदी पार करना (प्रकार 2)** - इसमें सकुशल नदी पार करके वापस आ जाने पर एक अंक मिलेगा, सबसे पहले दस अंक बना लेने वाला विजयी

होगा।

16. नदी पार करना (प्रकार 3) – इसमें मगरमच्छ जिन्हें छू देगा, वे सभी मगरमच्छ बन कर उसके साथ ही नदी में खड़े हो जायेंगे तथा बाकी को नदी पार करने से रोकेंगे।

17. नदी पार करना (प्रकार 4) – इसमें स्वयंसेवक लंगड़ी टाँग से नदी पार करेंगे, मगरमच्छ जिन्हे छू लेगा वे भी मगरमच्छ बन जायेंगे, पर मगरमच्छों की संख्या तीन हो जाने पर लंगड़ी टाँग का प्रतिबंध हट जायेगा।

18. झींगुर – 5-6 मीटर की दूरी पर दो रेखाएँ, उन पर तथा बीच में बराबर संख्या में स्वयंसेवक खड़े होंगे। दोनो ओर के स्वयंसेवक क्रमशः रबड़ की गेंद को जोर से टप्पा खिलाकर दूसरी ओर पहुँचायेंगे, बीच के स्वयंसेवक उसे पकड़ने का प्रयास करेंगे। क पक्ष की ओर से फेंकी गयी गेंद को यदि बीच वालों ने रोक लिया तो क पक्ष को बीच में आना पड़ेगा। यदि गेंद बीच वालों से बचकर पार हो गई पर ख पक्ष उसे पकड़ नहीं पाया तो ख पक्ष को बीच में आना पड़ेगा। इस प्रकार खेल चलता रहेगा। इसे दो दल बनाकर भी खेल सकते हैं।

19. सहायता – छूने वाला स्वयंसेवक जिसे पकड़ने दौड़ेगा, वह चिल्लाकर सहायता मांगेगा। शेष में से कोई एक उसका हाथ थाम कर उसे बचा लेगा, छूने वाला अब किसी अन्य को पकड़ेगा। जो अकेला पकड़ा जायेगा, फिर वह खेल शुरू करेगा। इसमें ध्यान रहे कि दो स्वयंसेवक हाथ पकड़ कर बहुत देर तक एक साथ न खड़े रहें, ऐसा होने पर छूने वाला एक दण्ड या दो बैठक

लगाकर उनमें से किसी को भी छू लेगा।

20. बँधे हाथ – दौड़ने वाले सब खिलाड़ी हाथ सीने या पीछे कमर पर बाँध कर दौड़ेंगे, छूने वाला स्वयंसेवक बायें हाथ को पीठ पीछे ले जाकर दायें हाथ की कोहनी पकड़ेगा। अब दाहिने हाथ से वह सबको छुएगा।

21. दर्दीले घुटने – दौड़ने वाले खिलाड़ी अपने हाथ घुटनों पर रखकर दौड़ेंगे, छूने वाला स्वयंसेवक दोनों हाथ सिर के पीछे बाँधकर सिर या कोहनी से छुएगा।

22. चिड़िया कूद – दौड़ने वाले स्वयंसेवक दोनों पैर साथ रखकर चिड़िया की तरह कूदेंगे, छूने वाला दाहिने पैर के टखने को पकड़ कर बायें हाथ से सबको छुएगा।

23. भस्मासुर (प्रकार 1) – सब स्वयंसेवक मैदान में फैलकर, स्वयं को बचाते हुए, दूसरे के सिर पर हाथ रखकर भस्म करने का प्रयास करेंगे, सबसे अन्त तक बचने वाला खिलाड़ी विजयी होगा। बचने के लिए अपने सिर पर हाथ रखने वाला स्वयंसेवक भी भस्म होकर खेल से बाहर हो जायेगा।

24. भस्मासुर (प्रकार 2) – सब स्वयंसेवक बायाँ हाथ कमर पर या नेकर की जेब में रखेंगे। केवल दाहिने हाथ से ही दूसरे को भस्म करने तथा स्वयं को बचाने का प्रयास करेंगे।

25. पद्मासुर – पूर्व खेल की भाँति अपना पैर बचाते हुए दूसरे के पैर पर पैर रखना।

26. **चरण-स्पर्श** - पूर्व खेल की भाँति स्वयं बचते हुए अपने हाथों से दूसरे के चरण-स्पर्श करना।

27. **ताल-तलैया** - 1 × 4 मी. आकार के दो ताल तथा 1 × 1 मी. आकार की दो या तीन तलैया बनाएँ। छूने वाला इनके बीच का मार्ग ही प्रयोग कर सकता है, जबकि शेष इस मार्ग के साथ-साथ ताल-तलैया को कूदकर पार करके भी बच सकते हैं। छूने वाला क्रमशः सबको पकड़ेगा, पर ताल या तलैया के बीच में किसी का पैर नही पड़ना चाहिए। कम संख्या तथा छोटा स्थान होने पर यह खेल सुविधाजनक रहता है।

28. **साँप-नेवला** - एक स्वयंसेवक नेवला तथा बाकी उसके सामने आगे-पीछे खड़े होकर, कमर पकड़कर साँप की आकृति बनायेंगे। नेवला साँप की पूँछ (अन्तिम स्वयंसेवक) को तथा साँप अपने फन (पहले स्वयंसेवक) से नेवले को छूने का प्रयास करेगा। जो इसमें पहले सफल होगा, वह विजयी होगा, नेवले के स्थान पर हर बार अलग-अलग स्वयंसेवक को खड़ा करें।

29. **गेंद वाला नेवला** - इसमें दो नेवले तथा उनके पास एक गेंद रहेगी। दोनो बारी-बारी से साँप की पूँछ पर गेंद मारने का प्रयास करेंगे, शेष खेल पहले की भाँति है।

30. **मैं शिवाजी** - छूने वाला स्वयंसेवक किसी का भी नाम लेकर उसे पकड़ने दौड़ेगा। इन दोनो के बीच से जो खिलाड़ी मैं शिवाजी कहकर दौड़ते हुए निकलेगा, छूने वाला पहले को छोड़कर अब उसे ही पकड़ेगा।

इस प्रकार बार-बार छूने वाले के लिए लक्ष्य (शिवाजी) बदलता रहेगा, जो स्वयंसेवक छुआ जायेगा, वह बैठक लगा कर तथा ताली बजाकर पकड़ना शुरू करेगा। शिक्षक बीच-बीच में बदल भी कह सकता है।

31. स्वर्गलोक की यात्रा (प्रकार 1) - एक स्वयंसेवक मुँह आकाश की ओर करके भूमि पर लेटेगा, बाकी 15-20 स्वयंसेवक उसके नीचे अपनी एक-एक उंगली लगाएंगे। शिक्षक के 1-2-3 कहने पर सब उसे क्रमशः कमर, कंधे तथा सिर से भी ऊपर उठएंगे। इसी तरह बारी-बारी सब खिलाड़ी स्वर्ग की यात्रा करेंगे।

32. स्वर्गलोक की यात्रा (प्रकार 2) - पूर्व खेल की भाँति 15-20 स्वयंसेवक अपने-अपने दण्ड का मोटा सिरा धरती पर मिलाकर रखें तथा उस पर एक स्वयंसेवक को खड़ा करें। शिक्षक के निर्देश पर यह स्वयंसेवक पूर्व की भाँति स्वर्ग की यात्रा करेगा।

33. मैं उपस्थित - एकशः सम्पत् तथा संख्या की आज्ञा से शिक्षक सबको अंक देगा, विश्रम के बाद शिक्षक जिसका अंक बोलेगा, वह स्वयंसेवक हाथ उठाकर उच्च स्वर में मैं उपस्थित कहेगा। सभी स्वयंसेवक उसे मुके मारेंगे तथा वह दौड़ कर बचेगा, इसी प्रकार शिक्षक क्रमशः सभी का अंक बोलेगा।

34. संघ आज्ञा - सब स्वयंसेवक सम्पत् में खड़े होंगे, शिक्षक जिस आज्ञा से पहले संघ लगायेगा (संघ दक्ष, संघ वाम वृत... आदि) खिलाड़ी उसका पालन करेंगे, पर शेष आज्ञाओं (आरम् अर्ध वृत... आदि) का नहीं। गलती करने वाले क्रमशः बाहर होते जायेंगे, सबसे अंत में बचने वाला विजयी होगा।

35. नीर-तीर - खिलाड़ी एक या दो ततियों या मंडल में हाथ कमर पर रख कर खड़े होंगे। नीर कहने पर एक कदम आगे तथा तीर कहने पर एक कदम पीछे कूदना है। हाथ के संकेत तथा मुँह की आज्ञा से शिक्षक भ्रम उत्पन्न कर, गलती करने वालों को बाहर करेगा। सबसे अंत तक बचने वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

36. चील-झपट्टा - सभी स्वयंसेवक दो ततियों में केन्द्रमुख करके खड़े रहेंगे, शिक्षक उन्हें अंक देगा। एक स्वयंसेवक क बीच में रहेगा। शिक्षक जो अंक बोलेगा, उस अंक वाले दोनों स्वयंसेवक अपना स्थान परिवर्तन करेंगे। क उन्हें छूने का प्रयास करेगा। वह जिसे छू लेगा, अब वह बीच में आ जायेगा तथा क उसके स्थान पर खड़ा होकर आगे खेल में भाग लेगा।

37. पुनर्मिलन - पूर्व खेल की भाँति सबको अंक दिये जायेंगे, सब सामने वाली रेखा की ओर मुँह करके खड़े होंगे। क रेखा पर बीच में खड़ा होगा। शिक्षक जो अंक बोलेगा, उस अंक वाले दोनों स्वयंसेवक हाथ पकड़कर आगे की ओर दौड़ेंगे, पर रेखा पर आते ही वे हाथ छोड़ देंगे। अब क से बचते हुए उन्हें फिर से हाथ पकड़ना है, यदि क ने उन दोनों में से किसी को छू लिया तो फिर वह क वाला काम करेगा तथा क उसके स्थान पर खड़ा होकर आगे खेल में भाग लेगा।

38. माखन-चोर - एक स्वयंसेवक क कुछ दूरी पर सब खिलाड़ियों की ओर पीठ करके खड़ा होगा, उसके हाथ में एक पत्थर (माखन) तथा हाथ कंधे पर रहेगा। शेष स्वयंसेवक धीरे-धीरे उसकी ओर बढ़ेंगे, क थोड़ी-थोड़ी

देर बाद पीछे मुड़कर देखेगा तथा जो भी उस समय हिलता दिखायी देगा उसका नाम पुकार कर उसे फिर से प्रारम्भ रेखा पर भेज देगा। इस प्रकार धीरे-धीरे आगे बढ़ते हुए जो खिलाड़ी क के हाथ से माखन छीन लेगा, वह विजयी होगा तथा फिर वह ही क के स्थान पर खड़ा होकर खेल प्रारम्भ करेगा।

39. घर बचाओ (घोंसला) - 6-7 स्वयंसेवक मैदान में कुछ-कुछ दूरी पर अपने पैर के पास एक गोला (घर) बनायेंगे एक खिलाड़ी क बीच में घर विहीन रहेगा। सब खिलाड़ी आपस में घर बदलेंगे, एक बार घर बदलने पर एक अंक मिलेगा। घर बदलने की इस प्रक्रिया में ही क किसी खाली घर को कब्जाने का प्रयास करेगा। जिसके घर पर वह कब्जा करेगा, उसका शून्य अंक हो जायेगा। इस प्रकार 25 अंक पहले बना लेने वाला खिलाड़ी विजयी होगा। सामान्यतः घर बदलने पर एक अंक मिलेगा, पर यदि 1-8 तथा 3-6 वाले स्वयंसेवक आपस में घर बदलेंगे तो उन्हें दो अंक मिलेंगे।

40. मरखनी गाय - एक स्वयंसेवक अपन हाथों से पीछे की ओर सिर को पकड़ेगा, अब वह दौड़कर अपनी कोहनियों (मरखनी गाय के सींग) से सबको छूकर खेल से बाहर करेगा।

41. बिगड़ा बैल - पूर्व खेल की भाँति एक स्वयंसेवक अपने दोनों हाथ पीछे बाँध कर अपने सिर से सबको छुएगा।

42. बम-फटा - एक स्वयंसेवक सबके सम्मुख कुछ दूरी पर खड़ा होकर कहानी सुनाएगा, कहानी के बीच में कहीं भी वह बम-फटा

कहेगा तथा दौड़कर सबको छुएगा। निर्धारित दूरी तक जो स्वयंसेवक छुआ जाएगा, अब वह कहानी सुनाकर खेल प्रारम्भ करेगा।

43. मछली-मछली कितना पानी - पूर्व खेल की भाँति खड़े होकर सब पूछेंगे **मछली-मछली कितना पानी?** सामने वाला स्वयंसेवक क्रमशः टखने, घुटने, कमर, सीने... पर हाथ रख कर कहेगा **इतना पानी**। जब वह सिर से ऊपर हाथ ले जाकर कहेगा **इतना पानी**, तो सब दौड़ेंगे तथा वह उन्हें पकड़ेगा।

44. आल्हा-ऊदल - एक मजबूत स्वयंसेवक तीन मीटर व्यास के मंडल के अन्दर खड़ा होगा, शेष 10-15 खिलाड़ी उसे बलपूर्वक धरती से ऊपर उठाकर शिक्षक के पास या 12-15 मी. दूरी तक ले जाने का प्रयास करेंगे। वह सबकी पीठ पर मुक्के मारेगा तथा हाथ- पैर झटक कर किसी भी तरह उनकी पकड़ से छूटने का प्रयास करेगा, मंडल के बाहर उसके शरीर का कोई भी अंग यदि भूमि को छू जायेगा, तो फिर से उसे मंडल में आने दिया जायेगा तथा खेल फिर से शुरू होगा। इस प्रकार अन्य मजबूत स्वयंसेवकों को भी आल्हा-ऊदल बनने का अवसर मिलेगा।

45. लाहौर किसका - भूमि पर एक छोटा गड्ढा (लाहौर) बनाकर एक स्वयंसेवक उसमें पैर की एड़ी रखकर खड़ा होगा तथा उच्च स्वर में पूछेगा लाहौर किसका? सब उत्तर देंगे हमारा। तीन बार इस उद्घोष के बाद सब लाहौर पर कब्जा करने (एड़ी रखने) हेतु धक्का-मुक्की करेंगे। निर्धारित समय (30 सेकेंड) बाद सीटी बजने पर जिसकी एड़ी वहाँ होगी, वही विजयी माना

जाएगा, इस प्रकार खेल चलता रहेगा।

46. रेखा-युद्ध/धक्का-मुक्की - 4-5 मीटर लम्बी रेखा बनाकर उस पर 15-20 स्वयंसेवक अपने पैर के अंगूठे पकड़कर (भालू की तरह) या टखने पकड़कर (हाथी की तरह) खड़े होंगे। सीटी बजने पर सब इसी अवस्था में पांच मीटर दौड़कर वापस आयेंगे, तब तक शिक्षक रेखा को थोड़ा मिटा देगा, सभी खिलाड़ी संघर्ष करते हुए, एक दूसरे को धक्का देकर रेखा पर स्थान पाने का प्रयास करेंगे। दूसरी सीटी बजने पर जिसे स्थान नहीं मिल पाया है, वह खिलाड़ी बाहर हो जाएगा, इस प्रकार खेल चलता रहेगा।

47. दण्ड-वर्षा - एक मजबूत तथा साहसी स्वयंसेवक क अपना दण्ड लेकर खड़ा होगा, शेष 10-12 स्वयंसेवक अपने दण्ड लेकर उसके सामने 7-8 मीटर की दूरी पर खड़े होंगे। शिक्षक उन्हें अंक देकर क्रमशः उनके अंक बोलेगा, जिसका अंक बोला जाएगा, वह स्वयंसेवक अपना दण्ड क की ओर फेंकेगा, क उसे अपने दण्ड से उड़ाएगा, साहस-वृत्ति के निर्माण हेतु यह खेल बहुत उपयोगी है।

48. दण्ड पकड़ो/प्रतापी शूल - स्वयंसेवक एक रेखा पर खड़े होंगे, शिक्षक किसी का भी नाम या अंक बोलकर उसकी ओर तेजी से (राणा प्रताप के शूल की तरह) दण्ड फेंकेगा, वह खिलाड़ी उसे पकड़ेगा। इस प्रकार सभी को अवसर मिलेगा, शिक्षक क्रमशः दण्ड की गति बढ़ाता जाएगा, जो स्वयंसेवक दण्ड नहीं पकड़ पायेंगे, वे खेल से बाहर हो जायेंगे।

49. घुड़सवार पोलो - दो-दो खिलाड़ी एक दूसरे की पीठ पर सवार होकर

घुड़सवार बनेंगे, अब वे एक दूसरे की ओर गेंद फेंकेंगे। फेंकने तथा पकड़ने का काम सवार, जबकी दौड़ने का काम घोड़ा करेगा। गेंद पकड़ने में असफल रहने वाली जोड़ी खेल से बाहर होती रहेगी। इसमें ध्यान रहे कि गेंद ऊँची फेंकें, लम्बी नहीं, कोई मंडल या चतुर्भुजाकार सीमा बनाकर भी इसे खेला जा सकता है।

50. तीन टाँग पोलो -घुड़सवार के स्थान पर दो-दो की जोड़ी, अपना एक-एक पाँव बाँधकर (तीन टाँग बनाकर) पूर्व खेल की तरह खेलेगी। (खेल 49 तथा 50 को दो दल बनाकर भी खेल सकते हैं, जो दल अधिक गोल करेगा वह विजयी होगा।)

अध्याय-3

दो दलों के खेल

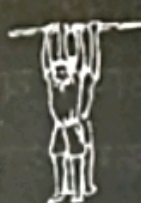
1. शक्ति परिचय - दोनों दलों के स्वयंसेवक आगे-पीछे एक दूसरे की कमर पकड़कर शृंखला बनायेंगे, शुरू के दोनों स्वयंसेवक एक-दूसरे का हाथ या दण्ड पकड़ेंगे। दूसरे दल को खींचकर अपनी ओर ले आने वाला दल विजयी होगा।

2.रस्साकशी - पूर्व खेल की भाँति मोटे तथा लम्बे रस्से के मध्य बिन्दु पर बँधे रुमाल को निर्धारित दूरी (1.5-2 मीटर) तक अपनी ओर खींचने वाला दल विजयी होगा।

3. कमर पकड़ना (पिछलग्गू) - दो दलों को आमने सामने खड़ाकर

शिक्षक उन्हें इस प्रकार अंक देगा कि समान शक्ति वाले स्वयंसेवकों की जोड़ी बन जाए कुरु होने पर सभी स्वयंसेवक एक साथ खेलना शुरू कर अपने जोड़ीदार की कमर पकड़ कर उसके पैर धरती से उठाने का प्रयास करेंगे। निश्चित समय के बाद जिस दल के अधिक स्वयंसेवक जीतेंगे, वह दल विजयी होगा।

4. दण्ड खींचना (प्रकार 1) – पूर्व खेल की भाँति जोड़ी बनाएँ, अब अंक बोलकर क्रमशः एक-एक जोड़ी को बुलाकर उनके बीच एक दण्ड रखेंगे। जो खिलाड़ी दण्ड अपनी ओर खींचकर ले जायेगा, वह विजयी होगा। इस प्रकार सबका नंबर आने के बाद जिस दल के अधिक अंक हो जायेंगे, वह जीत जायेगा।

5. दण्ड खींचना (प्रकार 2) – पूर्व खेल की भाँति दोनों प्रतिस्पर्धी पीठ लगाकर हाथ ऊपर करके खड़े होंगे, दोनों के हाथों में एक ही दण्ड रहेगा। शिक्षक के संकेत पर दोनों दण्ड को अपने सीने के सामने लाने का प्रयास करेंगे, जो इसमें सफल होगा, उसके दल को एक अंक मिलेगा। खेल समाप्ति पर अधिक अंक प्राप्त करने वाला दल विजयी होगा।

6. दण्ड धकेल – पूर्व खेल क्रमांक 4 की भाँति दोनों खिलाड़ी आमने सामने तथा दण्ड बीच में रहेगा, पर दोनों खिलाड़ी एक-दूसरे को उसकी ही सीमा रेखा तक धकेलने का प्रयास करेंगे। शेष खेल पूर्व की तरह ही है।

7. एक हस्ती दण्ड खींच – पूर्व खेल क्रमांक 4 की तरह खिलाड़ी दण्ड को

अपनी ओर ले जाने का प्रयास करेंगे, पर वे केवल एक हाथ का ही प्रयोग कर सकते हैं। दूसरा हाथ वे कमर के पीछे रखेंगे। शिक्षक की अनुमति पर वे दूसरे हाथ से प्रतिस्पर्धी को धकेल भी सकते हैं, पर दूसरा हाथ दण्ड पर लगने या दण्ड हाथ से छूट जाने पर विपक्षी खिलाड़ी विजयी माना जायेगा।

8. एक पैर दण्ड खींच - पूर्व के खेल की भाँति दोनों हाथ या एक हाथ से दण्ड खींचेंगे, पर अब एक पैर का ही प्रयोग करना है।

(खेल क्र. 4 से 8 में एक साथ दो या तीन खिलाड़ी भी बुला सकते हैं तथा दण्ड के स्थान पर 1.5-2.00 मीटर लम्बी मजबूत रस्सी का भी प्रयोग कर सकते हैं।)

9. बन्दी बनाना - आमने-सामने पर्याप्त दूरी पर खड़े दो दल, दोनों में से क्रमशः एक-एक स्वयंसेवक दूसरी ओर जाएगा। दूसरी ओर के सभी स्वयंसेवक अपना बायाँ पैर रेखा पर, बायाँ हाथ सामने तथा दाहिना हाथ कमर या सिर के पीछे रखकर खड़े होंगे। दूसरे दल से आया स्वयंसेवक (**मोहन**) इस दल के जिस खिलाड़ी (**सोहन**) के हाथ को स्पर्श करेगा, वह **मोहन** को उसकी सीमा रेखा से पहले छूने का प्रयास करेगा। सफल होने पर **मोहन** को **सोहन** का, अन्यथा **सोहन** को **मोहन** का बन्दी बनकर उसके पीछे बैठना होगा। जिसके पीछे बन्दी बैठे हैं, यदि वह खिलाड़ी स्वयं ही किसी का बन्दी बन जाता है तो उसके द्वारा बनाए गए सब बन्दी भी छूट जाएंगे। जिस दल के सब लोग बन्दी बन जाएंगे, वह पराजित माना जाएगा।

10. डमरू दौड़/अंग्रेजी का आठ बनाना - आमने-सामने खड़े दो दल सीटी बजते ही दोनों दलों का पहला स्वयंसेवक रुमाल लेकर दौड़ते हुए डमरू (या अंग्रेजी का आठ) बनाकर अपने साथ वाले स्वयंसेवक को रुमाल देगा; इस प्रकार क्रमशः सब दौड़ेंगे। जिस दल का अन्तिम खिलाड़ी दौड़ पूरी करके, अपना रुमाल शिक्षक को पहले दे देगा; वह दल विजयी होगा। रुमाल को पैर या हाथ में बाँधकर या कमर में पूँछ की तरह खोंसकर तथा रुमाल के स्थान पर पत्थर, डण्डा, दण्ड, चप्पल ..... आदि लेकर भी इसे खेल सकते हैं।

11. ताला-चाबी - 10-10 संख्या के दो दल हाथ पकड़ कर आमने-सामने खड़े होंगे; सीटी बजने पर दोनों दलों का पहला स्वयंसेवक (राम) क्रमशः 10 और 9, फिर 9 और 8 ..... के बीच में से निकलकर क्रमशः 9, 8, 7 ..... को ताले में बन्द (विपरीत दिशा) करेगा। जब क्रमांक 2 भी ताले में बन्द हो जाएगा तो राम कोई उद्घोष लगाकर क्रमशः 2-3, 3-4, 4-5 के बीच में से निकलता हुआ सबको मुक्त करेगा। अपना काम पहले पूर्ण करके उद्घोष करने वाला दल विजयी होगा।

12. टैंक युद्ध - 7-8 संख्या के दो या अधिक दल हाथ में हाथ डालकर छोटा गोला (टैंक) बनाएंगे। सीटी बजने पर वे नारे लगाते हुए एक-दूसरे को टक्कर मार कर टैंक तोड़ने का प्रयास करेंगे; जो टैंक अन्त तक बचा रहेगा, वह विजयी होगा।

13. टैंक दौड़ - पूर्व खेल की तरह टैंक बनेंगे, सीटी बजने पर वे निर्धारित दूरी तक दौड़ते हुए जाएंगे। बिना टैंक टूटे निर्धारित स्थान पर सबसे पहले पहुँचने वाला दल विजयी होगा।

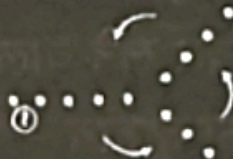
14. कद्दू तोड़ - 7-8 संख्या के दो दलों में से एक पूर्व खेल की तरह हाथ में हाथ डालकर मजबूत गोला बनाकर बैठेंगे, यह **'कद्दू की बेल'** हुई। सीटी बजने पर निश्चित किए गए समय (एक-डेढ़ मिनट) में दूसरे दल वाले इसमें से जितने कद्दू तोड़ लेंगे, उनके उतने अंक हो जाएंगे। अब यही काम दूसरे दल वाले करेंगे; जो दल अधिक अंक प्राप्त करेगा, वह विजयी होगा।

15. दीवार युद्ध/इसराइल की दीवार - पूर्व खेल की तरह दोनों दल हाथ में हाथ डालकर दीवार बनाएंगे, दोनों की पीठ आपस में मिली रहेगी। सीटी बजने पर दोनों दल एक-दूसरे को धकेलने का प्रयास करेंगे; जो दीवार तीन मीटर दूरी तक खिसक जाएगी, वह दल पराजित होगा।

16. चील झपट्टा - 5 या 7 संख्या के दो या अधिक दल पूर्व खेल की तरह हाथ में हाथ डालकर एकश्रृंखला बनाएंगे, सब दलों के सामने समान दूरी पर एक-एक रुमाल रखा रहेगा। सीटी बजने पर सब दल दौड़ेंगे तथा श्रृंखला का बीच वाला स्वयंसेवक रुमाल को मुँह से उठाएगा; पर ध्यान यह रहे

कि उसके अतिरिक्त किसी अन्य खिलाड़ी के घुटने धरती से स्पर्श नहीं करने चाहिए। रुमाल मुँह से उठाकर अपने स्थान पर सबसे पहले लौटने वाला दल विजयी होगा, श्रृंखला में बीच वाला स्वयंसेवक छोटा रहने पर रुमाल उठाने

में सुविधा रहेगी।

17. गर्म समोसा - 5-7 संख्या के तीन दल, तीन दिशाओं में कुछ-कुछ दूरी पर, एक-दूसरे की ओर मुँह करके खड़े होंगे, संख्या की आज्ञा से उन्हें 1, 2, 3, 4, ... आदि अंक मिल जाएंगे। शिक्षक जो भी अंक बोलेगा, तीनों दलों के वे स्वयंसेवक अपने बाईं ओर वाले खिलाड़ी से बचते हुए, दाईं ओर के खिलाड़ी को छूने का प्रयास करेंगे। जो स्वयंसेवक ऐसा कर लेगा, उसके दल को एक अंक प्राप्त होगा, 10 अंक पहले बनाने वाला दल विजयी होगा।

18. नौका दौड़ - 7-8 संख्या के दो या अधिक दल सामने की ओर मुँह करके, पैर आगे की ओर फैलाकर बैठेंगे। प्रत्येक स्वयंसेवक अपने से पीछे वाले के दोनों पैर टखने के पास से पकड़ेगा। सीटी बजने पर पूरा दल (नौका) तेजी से निर्धारित स्थान (लगभग 15 मीटर दूर) तक जाएगा, वहाँ पहुँचकर सब स्वयंसेवक अर्धवृत कर लेंगे; अर्थात् अब सबसे पीछे वाला स्वयंसेवक सबसे आगे हो जाएगा, इस प्रकार नौका फिर प्रारम्भ रेखा तक जाएगी। अपना काम पहले पूरा कर लेने वाला दल विजयी होगा।

19. कान खजूरा दौड़ - 8-10 संख्या के दो या तीन दल, सब एक दण्ड पर सवार होंगे, इस प्रकार बना कानखजूरा निश्चित स्थान तक जाकर वापिस आएगा; पहले आने वाला दल विजयी होगा।

20. उत्तरकाशी/गुजरात का भूकम्प - पूर्व खेलों की भाँति 10-12 संख्या

के दो या अधिक दल, हर दल के दो नेकरधारी स्वयंसेवक पर्याप्त दूरी पर (सहायता-शिविर में) खड़े होंगे। सीटी बजने पर दोनों दौड़कर अपने दल के एक-एक स्वयंसेवक को दोनों हाथों तथा पैरों से पकड़कर (लाश की तरह) अपने शिविर स्थल तक जाएंगे, अपना काम पहले पूरा कर लेने वाला दल विजयी होगा।

21. मोरवी की बाढ़/आन्ध्र का तूफान - 10-12 संख्या के दो या अधिक दल सामने की ओर मुँह करके खड़े होंगे। प्रत्येक दल का एक स्वयंसेवक पर्याप्त दूरी पर (बाढ़ग्रस्त क्षेत्र से बाहर) रहेगा। सीटी बजते ही वह दौड़कर अपने दल के पहले स्वयंसेवक को अपनी पीठ पर उल्टा या सीधा लादकर बाढ़ग्रस्त क्षेत्र से बाहर लाएग। अब वह पहला स्वयंसेवक दूसरे को, दूसरा तीसरे को .... इस प्रकार सबको पहले ले आने वाला दल विजयी होगा।

22. लम्बी खो/खो-खो दौड़ (प्रकार 1) - दो या तीन दल खो-खो की पद्धति से बैठेंगे, सीटी बजते ही सब दलों का पहला खिलाड़ी (राम) अपने दल के खिलाड़ी क्र. 1 को खो देगा। अब क्रमशः 1-2 को, 2-3 को, 3-4 को .... इस प्रकार क्रम चलता रहेगा, जब दल के अन्तिम खिलाड़ी (क्र. 9) को खो मिलेगी तो वह दौड़कर निर्धारित स्थान को छूकर आएगा तथा फिर क्र. 8 को खो देगा। अब क्रमशः 8-7 को, 7-6 को ..... यह क्रम चलेगा, जब फिर से क्र. 1 के स्थान पर बैठे राम को खो मिलेगी तो वह जोर से कोई उद्घोष लगाएगा; जो दल यह काम पहले पूरा करेगा, वह

विजयी होगा।

23. लम्बी खो/खो-खो दौड़ (प्रकार 2) – इसमें सीटी बजते ही राम निर्धारित स्थान को छूकर आएगा तथा क्र. 1 को खो देगा, क्र. 1 भी निर्धारित स्थान को छूकर ही क्र. 2 को खो देगा। इस प्रकार प्रत्येक खिलाड़ी खो मिलते ही निर्धारित स्थान तक जाकर फिर अपने से आगे वाले खिलाड़ी को खो देगा, शेष खेल क्र. 22 की तरह ही है।

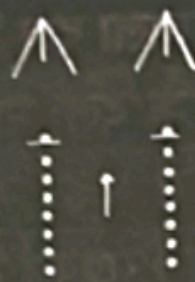
24. रेलगाड़ी – 8-10 संख्या के दो दल सामने की ओर मुँह करके खड़े होंगे। सीटी बजने पर पहला स्वयंसेवक (इन्जन) दौड़कर सामने निर्धारित स्थान तक जाकर वापिस आएगा, अब उसके पीछे दूसरा खिलाड़ी (डिब्बा) लग जाएगा। वे दोनों फिर यही क्रिया करेंगे, इस प्रकार रेल में डिब्बों की संख्या बढ़ती जाएगी; पूरा काम पहले कर लेने वाला दल विजयी होगा। (केवल एक पैर का उपयोग कर भी इसे खेल सकते हैं।)

25. डायनासोर – पूर्व खेल की तरह दो या अधिक दल सामने की ओर मुँह करके खड़े होंगे, प्रत्येक खिलाड़ी अपना बायाँ हाथ दोनों टाँगों के बीच से निकालेगा। पीछे वाला खिलाड़ी अपने दाहिने हाथ से उसका बायाँ हाथ पकड़ेगा, इस प्रकार डायनासोर जैसी एक लम्बी आकृति बनेगी; यह आकृति या श्रृंखला निर्धारित स्थान तक जाकर वापिस आएगी, अपना काम पहले पूरा कर लेने वाला दल विजयी होगा। लौटते समय शिक्षक की सूचना पर आकृति अर्धवृत भी कर

सकती है, अर्थात् अब सबसे पीछे वाला स्वयंसेवक डायनासोर का मुँह बन जाएगा।

26. सर्प-निद्रा - पूर्व खेल की तरह सब खिलाड़ी एक-दूसरे का हाथ पकड़कर खड़े होंगे, सीटी बजने पर प्रत्येक दल का अन्तिम खिलाड़ी (क्र. 10) नीचे बैठेगा और फिर लेटेगा। इसके बाद क्रमशः क्र. 9, फिर क्र. 8, ... इस प्रकार सब लेटकर सर्प की आकृति बनाएंगे। इसके बाद क्रमशः क्र. 1, 2, 3, ... उठेंगे, जब अन्तिम खिलाड़ी क्र. 10 भी खड़ा हो जाएगा तो वह कोई उद्घोष लगाएगा। जो दल इस काम को पहले पूरा कर लेगा, वह विजयी होगा।

27. लंगड़ों की बारात - पूर्व खेल की तरह सब खिलाड़ी सामने की ओर मुँह करके खड़े होंगे, प्रत्येक अपना बायाँ पैर पीछे की ओर उठाएगा; साथ ही अपना दायाँ हाथ आगे वाले के कंधे पर तथा बायें हाथ से आगे वाले के बायें पैर को पकड़ेगा। इस प्रकार बनी लंगड़ों की बारात निश्चित स्थान तक जाकर वापिस आएगी; जो दल यह काम पहले कर लेगा, वह विजयी होगा। लौटते समय शिक्षक की सूचना पर अर्धवृत भी कर सकते हैं।

28. दण्ड त्रिकोण - दो-तीन दल, प्रत्येक के सम्मुख तीन दण्ड एक-दूसरे के सहारे टिका कर त्रिकोण (पिरामिड) बनाएंगे। सीटी बजने पर हर दल का पहला खिलाड़ी अपने हाथ में एक दण्ड (या रुमाल) लेकर, दौड़ते हुए सावधानी से इस त्रिकोण में से निकालेगा तथा वापिस आकर दण्ड (या

रुमाल) अपने साथी को देगा। यही क्रिया दूसरा और फिर क्रमशः सभी करेंगे; अपना काम पहले पूरा करने वाला दल विजयी होगा। यदि किसी खिलाड़ी की असावधानी से वह त्रिकोण गिर जाता है तो वह स्वयं ही उसे बनाएगा, तब वापिस आकर अगले खिलाड़ी को दण्ड या रुमाल देगा।

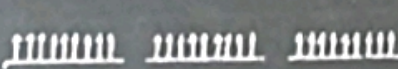
29. समूह दौड़ – प्रत्येक दल के दो बराबर भाग करके आमने-सामने खड़ा करें; दोनों दलों के क्र. 1 वाले खिलाड़ी के पास दण्ड, डण्डा या रुमाल होगा, सीटी बजते ही वे दौड़कर सामने वाले क्र. 7 को रुमाल देंगे। क्र. 7 वाला खिलाड़ी क्र. 2 को रुमाल देगा, इस प्रकार रुमाल अन्तिम खिलाड़ी क्र. 12 तक पहुँचाना है। जो दल पहले यह काम कर लेगा, वह विजयी होगा।

30. लहर दौड़ – समान संख्या के दो दल सामने की ओर मुँह कर खड़े होंगे; प्रत्येक खिलाड़ी के बीच में पर्याप्त अन्तर रहेगा तथा सब घुटनों पर हाथ रख, सिर नीचे झुकाकर, पैर फैलाकर खड़े होंगे। सीटी बजते ही प्रत्येक दल का अन्तिम खिलाड़ी (क्र. 10) दौड़ना शुरु करेगा, वह क्र. 9, 7, 5, 3, 1 के ऊपर से तथा 8, 6, 4, 2 के नीचे से निकल कर कोई उद्घोष करेगा तथा स्वयं भी उसी स्थिति में खड़ा हो जाएगा। उद्घोष सुनते ही क्र. 9 यही काम करेगा, इस प्रकार सब खिलाड़ियों को यह क्रिया करनी है। जब क्र. 1 वाला खिलाड़ी फिर से सबसे आगे पहुँचकर उद्घोष करेगा, तब इस

सारी प्रक्रिया में कम समय लेने वाला दल विजयी माना जाएगा।

31. खजाना - 12-15 संख्या के दल; पहचान के लिए एक दल के सब खिलाड़ी अपनी कमीज, नेकर से बाहर कर लेंगे। शिक्षक एक रुमाल में कोई सिक्का या पत्थर (खजाना) रखकर उसमें 8-10 गाँठें लगाकर रुमाल ऊपर उछालेगा, दोनों दल के खिलाड़ी रुमाल खोलकर वह खजाना प्राप्त करने का प्रयास करेंगे। इस छीना-झपटी तथा भाग-दौड़ में सब बार-बार अपने साथी की ओर रुमाल फेकेंगे, रुमाल खोलकर खजाना शिक्षक के हाथ में देने वाला दल विजयी होगा।

32. गुरु-चेला - 15-20 संख्या के दो दल, दोनों की अलग पहचान रहेगी; दोनों एक-एक स्वयंसेवक को गुरु बनाकर अपने-अपने क्षेत्र के छोटे मण्डल में बैठाएंगे। खेल प्रारम्भ होने पर सभी मैदान में फैलकर दूसरे दल वालों को बलपूर्वक उठाकर अपने गुरु के पास लाएंगे; गुरु उनके सिर पर हाथ रखकर उन्हें अपना चेला बना लेगा। ऐसे सभी चेले खेल से बाहर हो जायेंगे; अन्त में जिस दल के खिलाड़ी दूसरे पक्ष के गुरु को ही उठा लाएंगे, वह दल विजयी होगा।

33. घोड़ा-कबड्डी - 12-15 संख्या के दो दल, एक दल वाले पंक्ति पर खड़े होंगे तथा अपने दल के किसी एक चपल खिलाड़ी को घोड़ा बनाकर दूसरे छोर पर बने छोटे मण्डल में भेजेंगे। दूसरा दल मैदान में फैल जाएगा, पहले दल के खिलाड़ी क्रमशः आएंगे तथा घोड़े को छूकर, कबड्डी बोलते हुए एक साँस में दूसरे दल के अधिकतम खिलाड़ियों को छुएंगे। छुए जाने वाले खेल से बाहर होते रहेंगे;

इसी बीच घोड़ा सबकी निगाह बचाकर अपने दल में आ मिलेगा। उसके सुरक्षित आ जाने का अर्थ है – **सफलता;** यदि इस प्रयास में घोड़े को दूसरे दल वाले छू लेते हैं तो इस दल को शून्य अंक मिलेगा, अन्यथा जितने स्वयंसेवक कबड्डी बोलकर आए हैं, उतने अंक मिलेंगे। अब दूसरे दल को इसी प्रकार खेलने का अवसर मिलेगा; यदि दोनों घोड़े सुरक्षित आ जाते हैं तो जिस दल के अंक कम हैं, वह विजयी होगा।

विशेष – (1) कबड्डी बोलने वाला अपनी पंक्ति पर आकर ही साँस तोड़ेगा, अन्यथा विपक्षी उसे छू लेंगे तथा उसके द्वारा बाहर किए गए सभी खिलाड़ी फिर से खेल में मिल जाएंगे।

(2) जब तक घोड़ा मण्डल के अन्दर है, तब तक विपक्षी उसके पास नहीं जायेंगे; यदि उसने अपनी सीमा में रहते हुए किसी विपक्षी को छू लिया, तो वह भी बाहर हो जाएगा।

34. पुल पार करना – सब खिलाड़ी दो समान भागों में बँटकर, केन्द्र की ओर मुख करके पास–पास खड़े होंगे तथा सामने वाले के हाथ पकड़कर पुल जैसी रचना बनाएंगे। अब एक–एक कर क्रमशः सभी खिलाड़ी इसे बिना किसी सहारे के पैदल पार करेंगे।

35. संख्या बनाना – 8–10 संख्या के दो या तीन दल, शिक्षक की आज्ञा पर 1, 2, 3, ... संख्या बोलेंगे। अब शिक्षक जो संख्या (124, 218, 154 ..... आदि) बोलेगा, हर दल से उस अंक वाले खिलाड़ी शीघ्र आकर

ठीक क्रम से शिक्षक के सामने खड़े होंगे तथा 'भारत माता की जय' बोलेंगे। पहले खड़े होने वाले दल को एक अंक मिलेगा, इस प्रकार 10 अंक पहले बनाने वाला दल विजयी होगा।

36. उल्टी संख्या बनाना - यह भी पूर्व खेल की तरह ही है; पर इसमें शिक्षक जो संख्या बोलेगा, उसकी उल्टी संख्या बनानी है। अर्थात् वह 124 कहे तो 421 तथा 316 कहे तो 613 बनाएंगे।

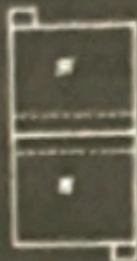
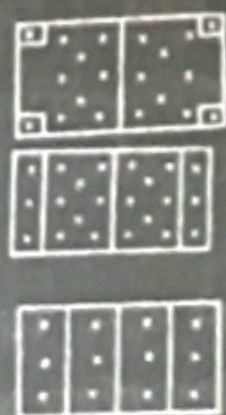
37. रुमाल झपट - 8-10 संख्या के दो दल केन्द्र की ओर मुँह करके पर्याप्त दूरी पर खड़े होंगे, बीच में छोटा मण्डल तथा उसमें एक रुमाल रहेगा। शिक्षक जो अंक बोलेगा, दोनों ओर से उस अंक वाले खिलाड़ी आकर रुमाल उठाने का प्रयास करेंगे; रुमाल सहित अपने दल में सुरक्षित पहुँचने पर उस दल को एक अंक मिल

जाएगा। दूसरा स्वयंसेवक उसका पीछा करेगा; यदि वह रुमाल वाले खिलाड़ी को छू देता है तो अंक उसके दल को मिल जाएगा। जो दल 15 अंक पहले बना लेगा, वह विजयी होगा।

विशेष - (1) दोनों में से किसी भी खिलाड़ी का पैर मण्डल के अन्दर नहीं पड़ना चाहिए।

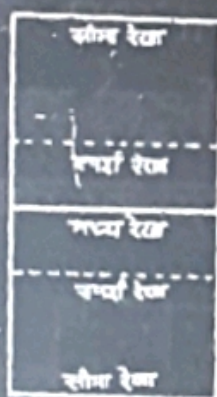
(2) रुमाल को स्पर्श करने के बाद उसे उठाना अनिवार्य होगा।

(3) एक से अधिक खिलाड़ियों को एक साथ बुलाने पर, जिस अंक वाला खिलाड़ी रुमाल उठाएगा; दसरी ओर का उसी अंक वाला स्वयंसेवक उसे छूएगा, अन्य कोई नहीं।

38. रबड़चक्र-स्पर्धा - 8-10 संख्या के दो दल, वॉलीबॉल के समान पाला बनाकर, बीच में जाल या रस्सी बाँधकर खड़े होंगे। **अ** दल का एक खिलाड़ी पीछे बने प्रकोष्ठ से रबड़ का चक्र (Ring) फेंक कर खेल प्रारम्भ (सर्विस) करेगा; अब दोनों दलों में चक्र का आदान-प्रदान होता रहेगा। यदि चक्र **अ** के क्षेत्र में गिरा तो सर्विस बदल होगी; यदि **ब** के क्षेत्र में गिरा तो **अ** दल को एक अंक मिलेगा। 15 अंक पहले बना लेने वाला दल विजयी होगा।

विशेष नियम - (1) सर्विस करते समय चक्र जाल की निकटवर्ती रेखा (..........) से आगे गिरना चाहिए, अन्यथा नियम भंग (फाउल) होगा तथा सर्विस बदल जाएगी। (2) चक्र फेंकने या पकड़ने में एक ही हाथ का उपयोग करेंगे। (3) एक बार में एक दल के अधिकतम तीन लोग चक्र को स्पर्श कर सकते हैं। (4) किसी भी समय चक्र यदि सीमा से बाहर गिरेगा तो नियम भंग (फाउल) होगा, बशर्ते दूसरे दल वालों ने उसे स्पर्श न किया हो। कुछ नियमों को सरल एवं संशोधित कर चक्र के बदले दण्ड से भी इसे खेल सकते हैं।

39. रामबाण - मैदान की रचना चित्रानुसार कर खिलाड़ियों को खड़ा करें, किसी एक दल की ओर से खेल की शुरुआत होगी। शिक्षक 'दल प्रमुख' के हाथ में दण्ड देगा, उन्हें सामने खड़े विरोधी खिलाड़ियों से बचाकर दण्ड ऐसे फेंकना है जिससे मैदान के दूसरे भाग में खड़े उन्हीं के

पक्ष वालों तक वह पहुँच सके, ऐसा होने पर उन्हें एक अंक मिल जाएगा। इस प्रकार दण्ड का आदान-प्रदान होता रहेगा; यदि दण्ड धरती पर गिर गया या दूसरे दल वालों ने उसे पकड़ लिया तो फिर उन्हें अपने खिलाड़ियों तक फेंक कर दण्ड पहुँचाना होगा। निश्चित समय में अधिक अंक बनाने वाला दल विजयी होगा; इसे **छोटी गेंद** से तथा **रबड़ चक्र (Ring)** या बड़ी गेंद **(Hand Ball)** की सहायता से वॉलीबॉल की तरह भी खेल सकते हैं।

40. कबड्डी – सामान्य शाखा पर 8–10 संख्या के दो दल तथा मध्य रेखा, स्पर्श रेखा, सीमा रेखा ..... आदि बनाकर अनेक प्रकार से कबड्डी खेली जा सकती है; कुछ साधारण नियमों का ध्यान रखना उचित रहेगा –

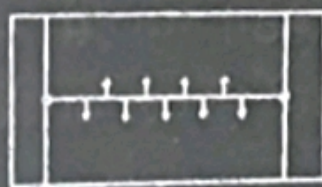
(1) मध्य रेखा से साँस भरें तथा वहीं आकर तोड़ें, विपक्षी पाले में साँस टूटने पर यदि किसी ने छू लिया तो विपक्ष को इसका लाभ मिलेगा। (2) स्पर्श रेखा पार न करने का लाभ विपक्ष को मिलेगा। (3) खेलते समय जो भी पाले से बाहर निकलेगा, दूसरे दल को उसका लाभ मिलेगा। (4) पकड़ते समय हुए संघर्ष में यदि एक या अधिक खिलाड़ी पाले से बाहर निकलते हैं, तो निर्णायक अपने विवेक के अनुसार पुनर्कबड्डी या अन्य कोई उचित निर्णय लेगा।

41. अंक कबड्डी – कबड्डी बोलने वाला स्वयंसेवक विपक्ष के एक या अधिक खिलाड़ियों को छूकर सुरक्षित वापिस आ जाता है तो उसके दल को एक अंक मिलेगा; यदि विपक्षियों ने उसे पकड़ लिया तो अंक उन्हें मिल

जाएगा। दोनों ओर से क्रमशः एक-एक खिलाड़ी कबड्डी देने जाएंगे, आधा समय बीतने पर पाला बदल कर फिर खेल शुरु हो जाएगा; निर्धारित समय में अधिक अंक बनाने वाला दल विजयी होगा।

42. पुनर्जन्म कबड्डी - कबड्डी बोलने वाला जितनों को छूकर आएगा, वे सब मरकर अपने पाले के बाहर, पीछे की ओर बैठेंगे। जब दूसरे दल का कोई खिलाड़ी मरेगा, तो वे पुनर्जीवित होकर खेल में मिल जाएंगे (एक साथ मरने वाले, एक साथ ही पुनर्जीवित होंगे); जिस दल के सब खिलाड़ी मर जाएंगे, वह पराजित होगा।

43. मारो या मरो - यह खेल अंक या पुनर्जन्म कबड्डी, दोनों प्रकार से हो सकता है। कबड्डी बोलने वाला यदि बिना किसी को छुए (खाली) आयेगा, तो वह स्वयं ही मर जायेगा, या उसके विपक्षी दल को एक अंक मिल जायेगा।

44. एकल/आह्वान कबड्डी - इसमें कबड्डी बोलने वाला सर्वप्रथम जिसे छुएगा या विपक्षियों में से जो सर्वप्रथम उसे पकड़ने का प्रयास करेगा, केवल वे दोनों ही संघर्ष करेंगे।

45. बैठी खो - इसके राष्ट्रीय/अन्तर्राष्ट्रीय नियमों हेतु अधिकृत पुस्तकें देखें, परन्तु शाखा के लिए उपलब्ध मैदान तथा संख्या के आधार पर कुछ सामान्य नियमों के साथ बैठी खो का अच्छा अभ्यास हो सकता है। (1) बैठे हुए खिलाड़ी क्रमशः विपरीत दिशा में मुँह करके दौड़ने की स्थिति में रहेंगे। (2) उनके बीच में तीन कदम(2.25 मी.) तथा किनारे वाले खिलाड़ी और

स्तम्भ (पोल) के बीच में चार कदम (3.00 मी.) की दूरी होगी। (3) बैठे हुए दल में से कोई एक छूने के लिए स्तम्भ के पास खड़ा होगा, दूसरे दल वाले 3-3 के गट में खेलने आयेंगे। जब ये तीनों छू लिए जायेंगे, तब ही अगले तीन एक साथ मैदान में उतरेंगे, इससे पहले नहीं। (4) छूने वाला मध्य रेखा को पार नहीं करेगा, जबकि शेष कर सकते हैं। (5) खो मिलने के बाद खिलाड़ी का पैर जिस दिशा में पड़ेगा, उसे उधर ही जाना होगा, बीच में वह दिशा परिवर्तन नहीं कर सकता, जबकि शेष कहीं भी मुड़ सकते हैं। (6) मैदान के किनारे वाले भाग (D) में दोनों ओर के खिलाड़ी कहीं भी जा सकते हैं। (7) यदि छूने वाला खिलाड़ी कोई गलती करता है तो शिक्षक सीटी से संकेत देगा, इस पर वह खिलाड़ी छूना बंद करके तुरन्त किसी को खो देगा। (8) निर्धारित समय में जो दल अधिक खिलाड़ियों को छू लेगा, वह विजयी होगा।

46. एकल खो - 7-8 संख्या में भी इसे खेल सकते हैं, एक छूने वाला (**मोहन**) तथा एक छुआ जाने वाला (**सोहन**) रहेगा, शेष सब खिलाड़ी मध्य रेखा पर बैठेंगे। **मोहन** जब **सोहन** को छू लेगा तो यह क्रम बदल जायेगा, इस प्रकार सबको क्रमशः खेलने का अवसर मिलेगा।

47. मंडल बैठी खो - खेल क्रमांक 45-46 दोनों प्रकार से इसे खेल सकते हैं। छूनें वाले छोटे मंडल पर बैठेंगे तथा इस रेखा को पार नहीं करेंगे, बड़े मंडल के बाहर किसी भी दल का कोई खिलाड़ी नहीं जा सकता।

48. राम-राजा-रावण - 8-10 संख्या के दो दल, शिक्षक की ओर मुँह

करके पास-पास खड़े होंगे, दोनों का नाम क्रमशः राम और राजा रहेगा। शिक्षक द्वारा राम कहे जाने पर राम दल वाले खिलाड़ी लगभग 20 मी. दूर या कोई पेड़, दीवार... आदि तक दौड़ेंगे तथा राजा दल उन्हें पकड़ेगा, जो पकड़े जायेंगे, वे बाहर हो जायेंगे। राजा कहने पर इसका विपरीत कार्य होगा, रावण कहने पर सब अपने स्थान पर तुरन्त बैठेंगे तथा राकेश, राजेश, राधेश्याम... आदि कोई शब्द बोलने पर सब मूर्तिवत् खड़े रहेंगे। जो इसमें गलती करेगा, वह बाहर हो जायेगा। जिस दल के सब स्वयंसेवक पहले बाहर हो जायेंगे, वह पराजित होगा।

49. सीता की खोज - नगर से दूर वन-विहार या शिविर में इसे खेल सकते हैं। दूर किसी स्थान पर कोई वस्तु (सीता) छुपा कर रखें, उसकी खोज के लिए दो या अधिक दल (हनुमान, महावीर, बजरंग ..... दल) बनाकर उनके प्रमुख नियुक्त करें; उन प्रमुखों को एक-एक पर्ची दें जिस पर लिखे संकेतों के आधार पर वे अलग-अलग दिशाओं से सीता तक पहुँचने का प्रयास करेंगे। मार्ग के पेड़, खेत, मन्दिर, नाली, झोंपड़ी, बिजली का खम्बा ..... आदि के आधार पर संकेत बनाएँ। रोचकता एवं उत्साह उत्पन्न करने के लिए हर पर्ची के साथ कुछ सूचनाएँ जोड़ें; जैसे - पाँच सूर्यनमस्कार लगाएँ, एक गणगीत बोलें, शिवाजी महाराज के जीवन का प्रेरक प्रसंग सुनाएँ, हनुमान चालीसा बोलें, अगले स्थान तक घो॰ एवं सवार की तरह चलें, 20 मीटर कोहनी के बल चलें ..... आदि। इस प्रकार निर्धारित स्थान पर पहले पहुँचने वाला दल विजयी होगा; बीच-बीच में कुछ बाधाएँ जोड़कर खेल

को ओर रोचक तथा साहसपूर्ण बनाया जा सकता है।

विशेष – खेल में दौड़ के मार्ग पर विभिन्न प्रकार की बाधाएँ बना सकते हैं- (1) 1×1 मीटर का स्थान, इसे कूदकर पार करना है। (2) कोई सीढ़ी, बैंच, कुर्सी, मेज, दरी ..... आदि रखकर किसी के नीचे तथा किसी के ऊपर से निकलना; या अन्य कोई नियम बनाकर खेल की रोचकता में वृद्धि की जा सकती है।

50. दण्ड पार – 8–10 संख्या के दो दल सामने की ओर मुँह करके खड़े होंगे, लगभग 20 मीटर की दूरी पर एक छोटा मण्डल बनाएँ। मण्डल में एक ईंट तथा पहले खिलाड़ी के हाथ में दण्ड होगा। सीटी बजते ही वह दौड़कर दण्ड से ईंट को स्पर्श करेगा तथा वापिस आकर अपनी पंक्ति के स्वयंसेवकों के पैरों के नीचे से छिपकली की तरह निकल कर अन्त तक जाएगा। वहाँ से वह सबके पैरों के बीच में से दण्ड आगे फेंकेगा; अब दूसरा और फिर क्रमशः सब यही काम करेंगे। जो दल पहले अपना काम पूरा कर लेगा, वह विजयी होगा।

51. दण्ड कूद – रचना पूर्व खेल की भाँति; जब पहला खिलाड़ी ईंट को स्पर्श कर वापिस आएगा तो वह (क्र.1) तथा अगला खिलाड़ी (क्र. 2) दण्ड को किनारे से पकड़ लेंगे। अब शेष सभी स्वयंसेवक (क्र 3,4,5,.....) उस दण्ड पर से कूदेंगे, इतना होने पर

क्र. 1 अपनी पंक्ति में सबसे पीछे खड़ा हो जाएगा तथा क्र. 2 दण्ड लेकर

दौड़ेगा। इस प्रकार क्रमशः सब खिलाड़ी यह कार्य करेंगे; जिस दल के स्वयंसेवक पहले अपना काम पूरा कर लेंगे, वह विजयी होगा।

52. जोकर कूद - 8-10 संख्या के दो दल, प्रत्येक खिलाड़ी के बीच में 2-5-3.0 मीटर का अन्तर रहेगा। सीटी बजते ही अन्तिम को छोड़कर शेष सब खिलाड़ी अपने घुटनों पर हाथ रखकर झुक जाएंगे; अन्तिम (क्र. 10) हाथों के सहारे सबके ऊपर से कूदता हुआ क्र. 1 के आगे जाकर झुकी स्थिति में खड़ा हो जाएगा। अब यही काम क्रमशः क्र. 9, 8, 7 ..... तथा सभी करेंगे; जब क्र. 1 भी अपना काम पूरा कर लेगा तो वह कोई उद्घोष लगाएगा, इस पर सब खिलाड़ी अर्धवृत र झुकी मुद्रा में खड़े हो जाएंगे। अब क्र. 1, 2, 3 तथा क्रमशः बाकी सब पहले वाला कार्य करेंगे; जब क्र. 10 भी यह काम कर चुकेगा, तो वह फिर कोई उद्घोष करेगा। दोनों दलों में से पहले अपना काम पूरा कर लेने वाला दल विजयी होगा।

अध्याय-4

मण्डल के खेल

संघ स्थान पर खुरपी, फावड़े या चूने, चप्पल... आदि से मण्डल बना सकते हैं। खेल की प्रकृति के अनुसार इन्हें मुख्यतः चार भागों में बाँट सकते हैं।

भाग (1) : मण्डल में स्पर्श एवं दौड़ के खेल -

1. खड़ी खो - 15-20 स्वयंसेवक मण्डल पर खड़े रहेंगे, एक बाहर (अ) तथा एक अन्दर (ब) रहेगा। सीटी बजने पर **अ** दौड़कर **ब** को पकड़ेगा, **ब** किसी भी स्वयंसेवक (**स**) के आगे पीठ करके खड़ा होगा तथा खो कहेगा; **अ** इस पर **स** को पकड़ेगा। इस प्रकार यह खेल चलता रहेगा, यदि अ ने ब या स को पकड़ लिया तो यह क्रम उलट जाएगा; शिक्षक बीच-बीच में बदल भी करा सकता है।

2. राम-श्याम की खो - इसमें दो-दो स्वयंसेवक जोड़ा बनाकर खड़े होंगे; खो देने वाला किसी एक (**राम**) की बगल में खड़ा होकर खो कहेगा, तो उसका साथी (**श्याम**) भागेगा। शेष खेल पूर्व की तरह ही है।

3. खो-पो-नो - इसमें केवल इतना परिवर्तन है कि **ब** यदि **खो** के बदले पो कहेगा तो वह (**स**) दौड़कर अ को पकड़ेगा, अर्थात् खेल उल्टा हो जाएगा। **पो** आगे से नहीं अपितु पीछे से दी जाएगी; जिसे **पो** मिली है वह अर्धवृत करके **नो** भी कह सकता है, इससे खेल पूर्ववत चलता रहेगा।

4. वन्दे मातरम् - 15-20 स्वयंसेवक मण्डलाकार खड़े होंगे, प्रत्येक क्रमशः लम्बी साँस भरकर **वन्देमातरम्...** बोलते हुए मण्डल का दौड़कर एक चक्कर लगाएगा। जिसकी साँस बीच में टूट जाएगी, वह अपने स्थान पर बैठ जाएगा। इस प्रकार मण्डल का आकार बढ़ाते रहें; जब 3-4 खिलाड़ी शेष रहें तो परिक्रमा के बाद उसी साँस में अधिकतम **दण्ड** या **बैठक** लगाने वाला विजयी होगा।

5. सुदर्शन-चक्र - 12-15 खिलाड़ी हाथ पकड़कर मण्डल (सुदर्शन

चक्र) बनायेंगे, एक स्वयंसेवक (अ) बाहर रहेगा। शिक्षक किसी अन्य (ब) का नाम बोलेगा; अ को दौड़ते हुए, मण्डल को स्पर्श किए बिना ब को छूना है। अ जिस दिशा में दौड़ेगा, पूरा मण्डल भी ब को बचाने के लिए उसी दिशा में घूमेगा। अ के दिशा बदलने पर मण्डल भी दिशा-परिवर्तन कर लेगा; जब ब छुआ जाएगा, तो शिक्षक दो अन्य स्वयंसेवकों को निर्धारित करेगा।

6. घर बचाओ/कुर्सी दौड़ - सब स्वयंसेवक अपने पैरों के आसपास एक छोटा वृत्त (घर) बनाएंगे, सीटी बजने पर सब इन घरों के आसपास मण्डलाकार दौड़ेंगे। शिक्षक कोई गीत बोलेगा तथा एक-दो घरों को मिटा देगा, गीत रुकते ही सबको किसी भी घर में खड़े हो जाना है; जिन्हें कोई घर नहीं मिलेगा, वे खेल से बाहर होते रहेंगे। ध्यान रहे कि गीत रुकने पर कोई वापिस नहीं लौटेगा, उन्हें आगे बढ़कर ही खाली घर पर खड़ा होना है। जो खेल में सबसे अन्त तक बचेगा, वह विजयी होगा; यदि कुर्सी तथा कैसेट प्लेयर/टेप रिकॉर्डर हो तो खेल की रोचकता और बढ़ सकती है।

7. घर चलो - पूर्व खेल की भाँति सब घर बनाकर खड़े होंगे; एक खिलाड़ी (क) मण्डल के बाहर दौड़ते हुए तीन-चार स्वयंसेवकों की पीठ स्पर्श करेगा, ये सब क का पीछा करेंगे। क जब कहेगा घर चलो, तो सब किसी भी घर में खड़े होने का प्रयास करेंगे; जिसे घर नहीं मिलेगा, अब वह क बनकर खेल शुरु करेगा।

8. घर-बदल - सब खिलाड़ी घर बनाकर खड़े होंगे, शिक्षक प्रत्येक को

अंक देगा; बीच में एक खिलाड़ी (क) मेंढक बनकर या एक पैर पर खड़ा रहेगा। शिक्षक किन्हीं दो अंकों को पुकारेगा, वे दोनों अपना घर बदलेंगे; इसी बीच क उनका घर कब्लाने का प्रयास करेगा। इस प्रकार खेल चलता रहेगा।

9. नमस्ते जी (प्रकार-1) - एक स्वयंसेवक (अ) मण्डल के बाहर दौड़ते हुए किसी (ब) की पीठ को स्पर्श करेगा; इस पर ब तेजी से विपरीत दिशा में दौड़ेगा। जहाँ ये दोनों मिलेंगे, वहाँ हाथ जोड़कर नमस्ते जी कहेंगे तथा फिर दौड़ने लगेंगे; ब के स्थान पर दोनों में से जो पहले पहुँचेगा, वह विजयी होगा। पराजित खिलाड़ी अब खेल शुरु करेगा।

10. नमस्ते जी (प्रकार-2) - इसमें अ तथा ब दोनों सीधे न दौड़कर एक स्वयंसेवक के आगे तथा दूसरे के पीछे से निकलते हुए दौड़ेंगे।

11. जुड़वाँ भाई/जरासंध वध - आगे-पीछे दो मण्डल बनाकर संख्या की आज्ञा से उन्हें अंक दे दें, सीटी बजने पर दोनों मण्डल विपरीत दिशा में दौड़ेंगे। स्तभ् होते ही दोनों दलों के समान अंक वाले खिलाड़ी जोड़ी बनाकर बैठेंगे; जिनकी जोड़ी सबसे देर से बनेगी, वे दोनों बाहर हो जायेंगे।

12. चूहा बिल्ली - सब हाथ पकड़ कर (पर्याप्त दण्ड हों तो दण्ड पकड़कर) मण्डल बनायेंगे; एक खिलाड़ी बाहर (बिल्ली) तथा एक अन्दर (चूहा) रहेगा। सीटी बजने पर बिल्ली चूहे को पकड़ेगी पर सब उसे बचाने का प्रयत्न

करेंगे; यदि चूहा अन्दर है तो सब बिल्ली को बाहर ही रोकेंगे, यदि बिल्ली अन्दर आ गई है तो चूहे को सुरक्षित बाहर निकाल देंगे। इस प्रकार खेल चलता रहेगा, बीच-बीच में बदल भी हो सकती है।

13. नकलची बन्दर - सब हाथ पकड़ कर मण्डलाकार खड़े होंगे; एक खिलाड़ी (अ) अन्दर तथा एक (ब) बाहर रहेगा। अ जिस तरह की क्रियाएँ (दण्ड, बैठक, कलाबाजी, लुढ़कना ..... आदि) करेगा, ब नकलची बन्दर की तरह उन्हें दोहराते हुए अ को पकड़ेगा।

14. चन्दन (प्रकार-1) - सब दक्षिणवृत कर मण्डल पर दौड़ने की स्थिति में बैठेंगे, एक खिलाड़ी (अ) मण्डल के बाहर दौड़ेगा। वह किसी (ब) की पीठ को स्पर्श कर चन्दन कहेगा तथा वहीं बैठ जाएगा, ब अपने से आगे वाले (स) की पीठ पर मुक्के मारेगा। स इससे बचने के लिए दौड़ेगा, परिक्रमा पूरी कर ब बैठ जाएगा, अब स यही काम नए सिरे से करेगा।

15. चन्दन (प्रकार-2) - इसमें ब की पीठ स्पर्श करने के बाद भी अ दौड़ता रहेगा, ब उसका पीछा कर मुक्के मारेगा। परिक्रमा पूरी होने पर अ बैठ जाएगा, ब फिर यही कार्य नए सिरे से करेगा।

16. चन्दन (प्रकार-3) - इसमें प्रकार एक की तरह ब को चन्दन मिलने पर वह तथा उससे आगे के दो खिलाड़ी (स तथा द) भागेंगे, ब तथा स अपने से आगे वाले की पीठ पर मुक्के मारेंगे। परिक्रमा पूरी कर ब खेल शुरु करेगा।

17. आग लगी है, आ रहे हैं - सब मण्डलाकार दौड़ेंगे; शिक्षक कहेगा- आग लगी है, सब उत्तर देंगे-आ रहे हैं। जितनी बार शिक्षक यह बोलेगा,

सब उसे मन में गिनते रहेंगे तथा शिक्षक के आगे लगा गई कहते ही उतनी संख्या के गट बनाकर खड़े हो जाएंगे। जो खिलाड़ी किसी गट में नहीं होंगे, वे मर कर बीच में बैठते रहेंगे।

18. संख्या बनाना – इसमें खड़े स्वयंसेवक का एक, बैठे का आधा तथा लेटे का चौथाई अंक रहेगा। दौड़ते समय शिक्षक निश्चित अनुसार बोलता हुआ $1\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{4}$, $3\frac{3}{4}$ ..... जैसी कोई संख्या बोलेगा। सब इसके अनुसार गट बनायेंगे, बचे हुए खिलाड़ी मर कर बैठते रहेंगे।

19. बाधा दौड़ (प्रकार-1) – सबको मण्डल रचना पर खड़ा कर गण विभाग कराएँ, क्रमांक एक कोहनी और घुटने के बल अपने स्थान पर बैठेंगे, क्र. दो इनके ऊपर से कूदते हुए दौड़ेंगे तथा आगे वाले को छुएंगे। छुए जाने वाले बाहर बैठते रहेंगे; इसी प्रकार क्र. 2 वाले बैठेंगे तथा क्र. 1 वाले दौड़ेंगे।

20. बाधा दौड़ (प्रकार-2) – इसमें आधे खिलाड़ी परिधि पर अपने हाथों के दण्ड से मण्डल बनाते हुए खड़े होंगे; शेष स्वयंसेवक अपने से आगे वाले को छुएंगे। दौड़ते समय एक दण्ड पर से कूद कर अन्दर तथा दूसरे पर से कूद कर बाहर जाना होगा; जो खिलाड़ी छुए जायेंगे, वे बाहर होते रहेंगे। अन्तिम एक के बच जाने पर दूसरे दल को दौड़ने का अवसर मिलेगा, 5-6 संख्या के 3-4 दल बनाकर भी इसे खेल सकते हैं।

21. अड़ियल घोड़ा-तेज सवार – आगे-पीछे दो स्वयंसेवक जोड़ी बनाकर मण्डल पर खड़े होंगे; इनमें आगे वाला घोड़ा है और पीछे वाला सवार।

सीटी बजते ही घोड़ा अपने घुटनों पर हाथ रखकर झुकेगा; सवार उस पर से कूद कर आगे आएगा तथा फिर उसकी टाँगों में से पीछे निकल कर, दाहिनी ओर मण्डल के बाहर-बाहर दौड़ते हुए, अपने स्थान पर आकर घोड़े की पीठ पर सवार होगा तथा यह घुड़सवार जोड़ी शिक्षक के पास पहुँचेगी। अपना काम सबसे पहने करने वाली जोड़ी विजयी होगी, अब दोनों खिलाड़ियों के स्थान बदल कर फिर यह खेल करायें।

22. पिंजरा – दो स्वयंसेवक (अ तथा ब) ऊँचे हाथ पकड़कर पिंजरा बनायेंगे, शेष सब मण्डलाकार दौड़ते हुए इसके बीच में गुजरें गे। शिक्षक कोई गीत बोलेगा, गीत के रुकते ही अ और ब हाथ नीचे करके (स) को बन्दी बना लेंगे। इसी प्रकार एक और बन्दी (द) हो जाने पर स और द मिलकर दूसरा पिंजरा बना लेंगे। इस प्रकार पिंजरों की संख्या बढ़ती जाएगी; सबके बन्दी हो जाने पर खेल समाप्त होगा।

23. अंगारा – एक स्वयंसेवक के हाथ में पत्थर (अंगारा) रहेगा, इसे अपने पास न रखकर यथाशीघ्र आगे वाले को जाकर देना है। शिक्षक कोई गीत बोलेगा; गीत रुकने पर जिसके हाथ में अंगारा होगा, वह भस्म होकर बैठ जाएगा। गीत तथा खेल फिर से चालू होगा, सबसे अन्त तक बचने वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

24. करेंट – सब स्वयंसेवक केन्द्रमुख कर मण्डल पर खड़े होंगे, दोनों हाथ नमस्कार की मुद्रा में सामने की ओर रहें। एक खिलाड़ी (अ) बीच में पकड़ने वाला रहेगा; शिक्षक किसी (ब) का नाम लेगा। नाम लेते ही ब के

पास करेंट आ जाएगा, अ उसे छूने को दौड़ेगा; पर अपने हाथों को दायें या बायें मोड़कर वह करेंट अपने पड़ौसी (स) को दे देगा। स भी इसी प्रकार करेगा; जिस खिलाड़ी ने करेंट दूसरे तक पहुँचाने में विलम्ब किया, अ उसे पकड़ लेगा तथा फिर उसे बीच में आना होगा। करेंट को दायें/बायें स्थानान्तरित करते समय मुँह से करेंट बोलना भी है।

25. बगुला भगत - मण्डल के बीच में एक रुमाल रखा होगा; शिक्षक जिस खिलाड़ी का नाम या अंक बोलेगा, वह एक पैर पर कूदता हुआ आएगा तथा हाथ पीछे बाँधकर मुँह से रुमाल उठाएगा।

26. चक्रव्यूह (प्रकार-1) - चित्र के अनुसार चार तथा पाँच मीटर त्रिज्या के दो मण्डल तथा बीच की रेखाएँ बनाएँ; पकड़ने वाला खिलाड़ी (अ) मध्यस्थान (च) पर तथा शेष मण्डल के क, ख, ग, घ स्थानों पर खड़े होंगे। नियम सबके लिए यही है कि दिशा-परिवर्तन इन पाँच स्थानों (Blocks) से ही हो सकता है, यद्यपि सब लोग कहीं भी दौड़ सकते हैं।

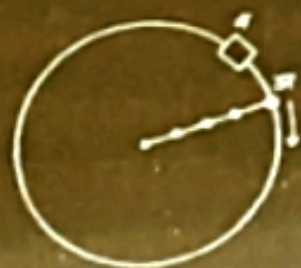
27. चक्रव्यूह (प्रकार-2) - इसमें छूने वाले दो रहेंगे पर वे एकटाँग पर रहकर छुएंगे; इसमें Blocks का बन्धन नहीं है अर्थात् दोनों पक्ष कहीं से भी मुड़ सकते हैं।

28. चल भैया-अच्छा भैया - इसमें पकड़ने वाले दो (च तथा क पर) रहेंगे; छुए जाने वालों पर दिशा-परिवर्तन हेतु कोई प्रतिबन्ध नहीं है। सीटी बजते ही क

पर खड़ा स्वयंसेवक चल भैया कहकर अन्दर आ जाएगा, अन्दर वाला खिलाड़ी बाहर जाने वाले किसी मार्ग से निकल कर पकड़ना शुरु करेगा। वह किसी भी समय अन्दर आने वाले मार्ग से चल भैया कहकर अन्दर आ सकता है; इस पर अन्दर वाला अच्छा भैया कहकर बाहर वाले मार्ग से निकल कर छूने लगेगा। इस प्रकार दोनों परस्पर तालमेल से सबको छुएंगे; बचने के लिए खिलाड़ी बाहर वाले संकेत पर थोड़ी देर के लिए ठहर सकते हैं, तब पीछा करने वाला इन्हें नहीं छुएगा। पर उन्हें तुरन्त हटना भी होगा अन्यथा अन्दर से आने वाला खिलाड़ी उन्हें पकड़ सकता है।

29. राम-श्याम की लंगड़ी कबड्डी - इसमें छूने वाले दो खिलाड़ी (राम और श्याम) रहेंगे; पहले राम कबड्डी का साँस भरकर मण्डल में घुसेगा, तब तक श्याम बाहर खड़ा रहेगा। जैसे ही राम अप साँस समाप्त कर मण्डल की परिधि पर आएगा, श्याम साँस भरकर छूना शुरु करेगा। इस प्रकार बारी-बारी दोनों जाते रहेंगे; खिलाड़ी स्वयं को बचाते हुए राम या श्याम की पीठ पर मुक्का भी मार सकते हैं।

(पकड़ने तथा छुए जाने वालों पर अन्य अनेक प्रतिबन्ध लगाकर नए-नए खेल बना सकते हैं।)

30. मेंढक पकड़ - मण्डल के केन्द्र में एक स्वयंसेवक (क) तथा 4-5 अन्य क्रमशः एक-दूसरे का हाथ पकड़कर त्रिज्या पर खड़े होंगे। परिधि वाले खिलाड़ी (अ) के कुछ पीछे एक दूसरा खिलाड़ी (ब) मेंढक बनकर बैठेगा; सीटी बजने पर क को धुरी बनाकर पूरी श्रृंखला चक्राकार

घूमेगी तथा अ दौड़ते हुए ब को पकड़ने का प्रयास करेगा।

31. अन्धा घोड़ा, ठीक सवार - सब खिलाड़ी मण्डल में रहेंगे, एक स्वयंसेवक घोड़ा तथा एक उस पर सवार बनेगा। घोड़े की आँख पर पट्टी बँधी रहेगी, सवार उसे दिशा-निर्देश देते हुए सबको छूने का प्रयास करेगा।

32. वाह रे युद्ध (प्रकार-1) - चित्रानुसार दो मण्डल बनाकर छोटे मण्डल में एक बड़ी गेंद (Football) रखें; एक स्वयंसेवक उसकी रक्षा करेगा। शेष सभी उसे पैर मारकर बड़े मण्डल से बाहर करने का प्रयास करेंगे; इस दौरान रक्षक ने यदि किसी को छू लिया तो फिर उसे ही गेंद की रक्षा करनी होगी। सब लोग रक्षक की पीठ पर मुक्के मारकर **वाह रे युद्ध** भी कहेंगे। यदि किसी के प्रयास से गेंद बड़े मण्डल से बाहर चली गई तो सब खिलाड़ी रक्षक की पीठ पर एक-एक मुक्का मारेंगे।

33. वाह रे युद्ध (प्रकार-2) - तीन या चार दण्ड से कुटिया (पिरामिड) बनाकर बड़ी गेंद उसमें रखें; रक्षक से बचते हुए इसे पैर मारकर मण्डल से बाहर निकालना है। रक्षक जिसे छू लेगा या जिसकी असावधानी से कुटिया टूट जाएगी, उसे बीच में आना होगा।

34. अन्धा चौकीदार - 50-60 से.मी. व्यास का एक मण्डल बनाकर उसमें 10-15 पत्थर के टुकड़े/चप्पल आदि रखें, एक खिलाड़ी आँखों पर पट्टी बाँधकर उसकी रक्षा करेगा। उससे बचते हुए वे पत्थर उठाने हैं, जो स्वयंसेवक छुआ जाएगा या जो सबसे कम पत्थर उठाएगा; अब उसे चौकीदार

बनना होगा।

भाग (2) : मण्डल में दो दलों के खेल -

(गण विभाग, अंश भाग या गण भाग की आज्ञा द्वारा अनेक दल बनाकर मण्डल रचना में कई खेल हो सकते हैं)

1. गेंद त्रिज्या - मण्डल पर तीन या चार दल केन्द्र की ओर मुख करके खड़े होंगे; प्रत्येक का दल प्रमुख हाथ में गेंद लेकर अपने दल की ओर मुँह करके खड़ा होगा। सीटी बजते ही वह अपने दल के पहले खिलाड़ी के पास गेंद फेंकेगा; वह उसे पकड़कर तुरन्त केन्द्र में वापिस देगा। दल प्रमुख क्रमशः दूसरे-तीसरे-चौथे खिलाड़ी को गेंद देगा; अपना काम पहले पूरा कर लेने वाला दल विजयी होगा।

2. मैच का टिकट/लँगड़े चोर - तीन या चार दल बनाकर सबको केन्द्रमुख कर खड़ा करें; मध्य स्थान पर 25-30 पत्थर/चप्पल आदि रख दें। सब खिलाड़ियों को अंक देकर शिक्षक जिस अंक को पुकारेगा, सभी दलों के उस अंक वाले खिलाड़ी एक पैर पर कूदते हुए आयेंगे तथा एक पत्थर उठाकर अपने स्थान पर रखेंगे। इस प्रकार वे बार-बार आकर अधिकतम पत्थर उठाने का प्रयास करेंगे; जितने पत्थर कोई खिलाड़ी उठाएगा, उसके दल को उतने अंक मिल जायेंगे। इस प्रकार क्रमशः प्रत्येक खिलाड़ी को अवसर मिलेगा; खेल के अन्त में जिस दल ने

सर्वाधिक अंक प्राप्त किए होंगे वह विजयी होगा।

3. गुप्त कबड्डी – 10–12 संख्या के दो दल, एक मण्डल के अन्दर तथा दूसरा परिधि पर खड़ा होगा। परिधि वाले दल का प्रमुख सबको गुप्त रूप से उनकी संख्या के अनुसार अंक देगा; अब अन्दर वाले दल का प्रमुख एक-एक अंक को पुकारेगा। जो अंक बोला जाएगा, वह स्वयंसेवक कबड्डी का साँस भरकर, एक टाँग पर अन्दर आकर अधिकतम खिलाड़ियों को छूने का प्रयास करेगा। छुए जाने वाले खिलाड़ी बाहर बैठते रहेंगे; इस प्रकार सबको बाहर करने में जो दल शीघ्र सफल होगा, वह विजयी माना जाएगा। इसमें ध्यान यह रहे कि कबड्डी लेकर जाने वाले को अपनी साँस अपने स्थान पर ही जाकर तोड़नी है; यदि उसने बीच में ही साँस तोड़ दी तथा विपक्षी दल के किसी खिलाड़ी ने उसे छू लिया तो उसके द्वारा बाहर किए गए सब स्वयंसेवक फिर से खेल में मिल जायेंगे।

4. गेंद मार (प्रकार-1) – 10–12 संख्या के दो दल, एक मण्डल के अन्दर तथा दूसरा परिधि पर खड़ा होगा। परिधि वाले दल के पास एक गेंद रहेगी जिससे वे अन्दर वालों को मारने का प्रयत्न करेंगे; जिन्हें गेंद लगेगी, वे बाहर बैठते रहेंगे। जो दल कम समय में दूसरे दल को बाहर कर देगा; वह विजयी होगा।

5. गेंद मार (प्रकार-2) – इसमें एक दल के 3–4 खिलाड़ी अन्दर तथा शेष मण्डल की परिधि पर बाहर की ओर मुख कर, हाथ पकड़कर खड़े होंगे। दूसरे दल वाले बड़ी गेंद को अपने हाथों से मण्डल के अन्दर ऐसे ढंग से लुढ़का कर अन्दर वालों को मारने का प्रयत्न करेंगे; परिधि पर खड़े खिलाड़ी

अपने पैरों से गेंद को रोकेंगे। दोनों में से कौन सा दल इस काम में कम समय लेता है, इससे हार-जीत का निर्णय होगा; पहले दल वाले मण्डल के आस-पास दौड़कर अपने साथियों को बास्केटबॉल की तरह गेंद Pass भी कर सकते हैं।

6. **मेवाड़ विजय (प्रकार-1)** - समान संख्या के दो दल अलग-अलग मण्डल बनाएंगे; मण्डल की परिधि पर सब खिलाड़ी डेढ़-दो मीटर की दूरी पर खड़े होंगे। दोनों दलों के मुखिया पास-पास रहेंगे, उनके पास एक दण्ड भी होगा; सीटी बजते ही दल-प्रमुख अपने निकट के खिलाड़ी को दण्ड देगा; वह अपने पास वाले को ..... इस प्रकार जब दण्ड दो परिक्रमा पूरी कर फिर से दल-प्रमुख के हाथ में आएगा तो वह उसे दूसरे दल के मण्डल में फेंक कर उद्घोष करेगा। जिसका दण्ड दूसरे के मण्डल में पहले पहुँच जाएगा, वह दल विजयी होगा।

7. **मेवाड़ विजय (प्रकार-2)** - इसमें खिलाड़ी दक्षिण वृत कर पैर फैलाकर खड़े होंगे; दण्ड सर्पगति से मण्डल की परिक्रमा करेगा। अर्थात् एक खिलाड़ी (क) नीचे झुककर टाँगों के बीच में से पीछे वाले (ख) को दण्ड देगा; ख उसे पकड़कर सिर के ऊपर से अपने पीछे वाले (ग) को देगा। ग फिर से क वाला काम करेगा; शेष खेल प्रकार-1 की तरह ही है।

8. **मेवाड़ विजय (प्रकार-3)** - इसमें भी प्रकार-2 की तरह सब पैर फैलाकर खड़े होंगे। दण्ड को दोनों हाथों से पकड़ कर, धरती से लम्बवत

रखते हुए, कमर से दाईं या बाईं ओर मुड़कर पीछे वाले खिलाड़ी को देना है। वह जिस ओर से उसे पकड़ेगा, उसकी विपरीत दिशा से दूसरे को देगा; शेष खेल पहले जैसा है। प्रकार-2 तथा 3 में कमर घुमाने का अच्छा व्यायाम होता है; दण्ड के स्थान पर पत्थर, रुमाल या गेंद का प्रयोग भी कर सकते हैं।

9. चक्र-झूल - छह या आठ खिलाड़ियों के तीन-चार दल बनाएँ; वे ऐसा मण्डल बनाएँगे जिसमें क्रमशः एक खड़ा तथा एक बैठा रहेगा। मण्डल इतना छोटा हो कि पैरों के पंजे प्रायः मिले जैसे रहें; सब कलाई से एक दूसरे का हाथ पकड़ेंगे। सीटी बजते ही बैठे हुए खिलाड़ी अपना शरीर धरती से उठा लेंगे तथा खड़े खिलाड़ी बच्चों के चक्करदार झूले की तरह घूमना शुरु करेंगे; अधिक देर तक ठीक प्रकार से चलता रहने वाला झूला-दल विजयी होगा।

भाग (3) : मण्डल में द्वन्द्व के खेल -

1. शेर-बकरी (प्रकार-1) - लगभग तीन मीटर त्रिज्या के मण्डल में 12-15 स्वयंसेवक रहेंगे; ये सब बकरियाँ होंगी। एक मजबूत खिलाड़ी (शेर) बाहर रहेगा; वह अन्दर घुसकर बकरियों को पकड़-पकड़ कर बाहर निकालेगा। बकरियाँ उससे बचेंगी तथा उसकी पीठ पर मुक्के भी लगाएँगी; सबके बाहर हो जाने पर खेल समाप्त होगा तथा अब कोई दूसरा स्वयंसेवक शेर बनेगा। बकरियों की संख्या को देखते हुए एक साथ दो शेर

भी बना सकते हैं।

2. शेर-बकरी (प्रकार-2) - इसमें जो बकरी बाहर निकलती रहेगी, वह भी शेर बनकर सबको निकालेगी; इस प्रकार शेरों की संख्या में क्रमशः वृद्धि होती रहेगी। सब बकरियों के शेर बन जाने पर खेल समाप्त होगा।

(शेर-बकरी खेल में शेर तो बकरियों को पकड़ सकता है पर बकरियाँ उसे नहीं पकड़ेंगी, वे केवल मुक्के मार सकती हैं।)

3. ग्रीवा युद्ध - स्वयंसेवक बायें हाथ से अपनी गर्दन पकड़ेंगे तथा मण्डल के अन्दर रहते हुए अपने दायें हाथ से दूसरे खिलाड़ी का गर्दन वाला हाथ छुड़ायेंगे; जिसका हाथ छूट जाएगा, वह खेल से बाहर हो जाएगा।

4. कुक्कुट युद्ध - स्वयंसेवक दोनों हाथों से अपना कोई एक पैर पीछे की ओर पकड़ेंगे; इसी अवस्था में एक-दूसरे को टक्कर मारकर मण्डल से बाहर निकालेंगे।

5. स्कन्ध युद्ध - स्वयंसेवक अपने दोनों हाथ पीछे की ओर पकड़ेंगे; अब एक-दूसरे को कन्धे से धकेल कर मण्डल से बाहर निकालेंगे।

6. हाथी युद्ध - हाथी की अवस्था पूर्व में बताए अनुसार बनायेंगे। हाथी एक दूसरे को धकेल कर मण्डल से बाहर निकालेंगे। यदि संघर्ष में कोई हाथी गिर जाता है तो उसे खड़े होने का अवसर दें तथा फिर संघर्ष करें।

7. भालू युद्ध - पूर्व में बताए अनुसार बने भालू टक्कर मारकर एक-दूसरे को मण्डल से बाहर निकालेंगे। जो अपने अँगूठे छोड़ देगा, वह भी बाहर हो

जाएगा।

8. बिच्छू युद्ध – पूर्व में बताए अनुसार बने बिच्छू टक्कर मारकर एक-दूसरे को बाहर करेंगे। जो बिच्छू गिर जाएगा तथा उसकी पूँछ जमीन से लग जाएगी, वह भी बाहर हो जाएगा।

9. ठेला युद्ध – पूर्व में बताए अनुसार बने ठेले एक-दूसरे को मण्डल से बाहर निकालेंगे; यदि कोई ठेला टूट जाता है तो वह जोड़ी भी खेल से बाहर हो जाएगी।

10. राक्षस युद्ध – एक स्वयंसेवक दूसरे की कमर में पैरों से इस प्रकार फन्दा बनाएगा कि दोनों का मुख सामने की दिशा में रहे। दूसरा स्वयंसेवक अपने एक या दोनों हाथों से उसे सीने से पकड़ कर सहारा देगा। इस तरह बने राक्षस एक-दूसरे को धकेल कर मण्डल से बाहर करेंगे; जोड़ी टूटने पर दोनों खिलाड़ी स्वतः ही बाहर हो जायेंगे।

11. गौरैया युद्ध (प्रकार-1) – पंजों के बल बैठकर, चिड़िया की तरह फुदक-फुदक कर सामने से एक-दूसरे को धक्का देंगे। जिसके घुटने या हाथ भूमि पर टिक जायेंगे या जो धक्का खाकर धरती पर बैठ जाएगा; ऐसे सब खिलाड़ी खेल से बाहर हो जायेंगे। सबसे अन्त तक बचने वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

12. गौरैया युद्ध (प्रकार-2) – इसमें सब हाथ पीछे बाँधकर, कन्धों से टक्कर मार कर एक-दूसरे को गिराने या मण्डल से बाहर करने का प्रयत्न करेंगे।

13. चुग्गा – मण्डल रचना में गणभाग कराकर सबको 1-2-3-4 अंक दे

दें; सब मण्डल की परिधि पर पूर्व खेल की भाँति बैठेंगे। बीच में एक रुमाल रहेगा; शिक्षक जो अंक बोलेगा उस अंक वाले सभी खिलाड़ी चिड़िया की तरह फुदक-फुदक कर आएंगे तथा रुमाल को मुँह से उठाने का प्रयास करेंगे। इस धक्का-मुक्की में जिसके घुटने जमीन से लग जाएंगे, वह बाहर हो जायेगा; रुमाल सुरक्षित अपने स्थान तक ले जाने वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

14. गठबन्धन - सब खिलाड़ी मण्डल रचना पर खड़े होंगे; शिक्षक समान आयु और शक्ति वाले दो स्वयंसेवकों को बुलाकर उनको एक-एक रुमाल देगा। स्वयं को बचाकर दूसरे के हाथ या पाँव में पहले रुमाल बाँध देने वाला खिलाड़ी विजयी होगा; शेष स्वयंसेवक नारे लगाकर उनका उत्साहवर्धन करेंगे। इसी तरह सबको संघर्ष करने का अवसर मिलेगा।

15. बन्धन भंग/गठबन्धन (प्रकार-2) - इसमें संघर्ष करने वाले दोनों खिलाड़ियों के हाथ या पैर पहले से ही रुमाल बँधा रहेगा; दूसरे के बन्धन को पहले खोल देने वाला विजयी होगा। शेष खेल पूर्व के समान ही है।

16. चपतासुर - पूर्व खेल की तरह दो खिलाड़ी खेलेंगे; दोनों एक ही दण्ड के सिरों को बायें हाथ से पकड़ेंगे। दाहिने हाथ से दूसरे के सिर पर तीन चपत पहले लगा देने वाला विजयी होगा।

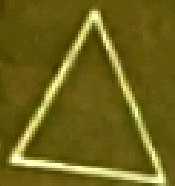
17. सीमा-पार (प्रकार-1) - पूर्व खेल की तरह दो खिलाड़ी मण्डल में आकर; एक-दूसरे की हथेलियाँ पकड़ेंगे, दोनों के हाथ कन्धे से ऊपर उठे रहेंगे। इस स्थिति में एक-

दूसरे को धकेल कर मण्डल से बाहर कर देने वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

18. सीमा-पार (प्रकार-2) - पूर्व खेल की तरह, कमर से नीचे दोनों खिलाड़ी एक-दूसरे का हाथ पकड़ेंगे तथा अपना सिर दूसरके के कन्धे पर रखेंगे। इस स्थिति में विपक्षी को मण्डल से बाहर धकेलना है।

19. धर्मशाला - एक मण्डल में 10-12 खिलाड़ी रहेंगे, सीटी बजने पर सब एक-दूसरे को किसी भी प्रकार बाहर धकेलने का प्रयास करेंगे। जो सबसे अन्त में बचेगा, वह विजयी होगा अर्थात् धर्मशाला के एकमात्र कमरे में रहने का अधिकारी होगा।

20. अखण्ड मण्डल द्वन्द्व - बराबर संख्या के दो दलों को अंक देकर आमने-सामने रेखाओं पर खड़ा करें; शिक्षक के संकेत पर क्रमांक एक वाले स्वयंसेवक मण्डल में हाथी, कुकुट, स्कन्ध, ... आदि कोई युद्ध करेंगे। जिस दल का खिलाड़ी मण्डल से बाहर हो जाएगा, उसी दल का अगले क्रमांक वाला खिलाड़ी आकर दूसरे दल के पहले से उपस्थित खिलाड़ी से युद्ध करेगा। इस प्रकार यह क्रम चलता रहेगा, जिस दल के सब खिलाड़ी पहले मर जायेंगे, वह पराजित होगा। इस खेल में खिलाड़ियों को क्रमांक छोटे से बड़े की ओर देंगे तो उचित रहेगा।

21. अग्निकुण्ड - त्रिभुज अथवा चतुर्भुजाकार अग्निकुण्ड बनाकर 8-10 स्वयंसेवक उसके आसपास हाथ पकड़कर खड़े होंगे; सीटी बजने पर सब अग्निकुण्ड की एक परिक्रमा करेंगे

तथा फिर एक-दूसरे को खींचकर कुण्ड में डालने का प्रयास करेंगे। जिसके शरीर का कोई भी अंग अग्निकुण्ड के अन्दर स्पर्श कर जाएगा, वह खिलाड़ी बाहर बैठ जाएगा, ऐसा होने पर सभी स्वाहा कहेंगे। अन्त तक बचा रहने वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

22. मित्र-रक्षा - तीन खिलाड़ी हाथ पकड़कर छोटा मण्डल बनायेंगे; चौथा खिलाड़ी (क) बीच में तथा पाँचवाँ (ख) बाहर रहेगा। ख को प्रयासपूर्वक क के सिर पर चपत मारनी है, तीनों खिलाड़ी अपने मित्र को बचायेंगे; तीन चपत लग जाने के बाद किन्हीं अन्य दो को इसी प्रकार खेलने का अवसर मिलेगा।

23. दुर्ग-विजय/जय हो-विजय हो - 10-12 खिलाड़ी हाथ में हाथ डालकर एक छोटा मण्डल (दुर्ग) बनायेंगे; एक स्वयंसेवक बाहर रहेगा। सीटी बजने पर वह ''जय हो-विजय हो'' उद्घोष के साथ बलपूर्वक किसी भी मार्ग से मण्डल में घुसेगा तथा फिर बाहर भी निकलेगा।

24. टपका - सब अपने दाहिने हाथ के पृष्ठ भाग पर माचिस या कोई पत्थर तथा बायाँ हाथ पीठ पीछे रखेंगे; सीटी बजने पर स्कन्ध-युद्ध की तरह टक्कर मारकर एक-दूसरे की माचिस या पत्थर गिराने का प्रयास करेंगे। किसी की भी माचिस गिरते ही सब जोर से कहेंगे - **टपका टपका**; सबसे अन्त तक बचने वाला विजयी होगा।

भाग (4) : मण्डल के अन्य खेल -

1. **अग्नि दण्ड** - सब स्वयंसेवक केन्द्र की ओर मुख कर मण्डल की परिधि पर खड़े होंगे; शिक्षक एक दण्ड तेजी से मण्डल की परिधि पर घुमाएगा सब ऊपर उछलकर उससे बचेंगे। जिसे वह दण्ड स्पर्श कर लेगा, वह भस्म होकर बाहर बैठ जाएगा; शिक्षक बीच-बीच में अचानक दण्ड की दिशा बदल भी सकता है।

2. **घूमती लाठी**- एक स्वयंसेवक (क) के हाथ में लाठी रहेगी, शेष सब खाली हाथ रहेंगे। क दण्ड को अपनी कमर के समानान्तर मण्डलाकार घुमाएगा; जो दण्ड से बचकर उसकी कमर पकड़ लेगा, अब वह ही क का काम करेगा।
(लाठी के बदले रस्सी में वलय (Ring) बाँधकर या रूमाल में गेंद/पत्थर रखकर उसे रस्सी से बाँधकर भी खेल सकते हैं।)

3. **दण्ड-पकड़** - मण्डल की परिधि पर खड़े खिलाड़ियों को शिक्षक अंक देगा तथा वह स्वयं केन्द्र पर दण्ड के ऊपरी सिरे पर हाथ रखकर खड़ा होगा। शिक्षक कोई भी अंक बोलकर वहाँ से हट जाएगा, उस अंक वाला स्वयंसेवक तेजी से आकर दण्ड को पकड़ेगा। जो खिलाड़ी दण्ड नहीं पकड़ पाएगा, वह खेल से बाहर हो जाएगा।

4. **मत चूको चौहान (प्रकार-1)** - शिक्षक मण्डल की परिधि पर खड़े स्वयंसेवकों को अंक देगा, मण्डल के बीच में एक ईंट रखी होगा। शिक्षक

जिस अंक वाले स्वयंसेवक को बुलाएगा, वह दोनों आँखें बन्द कर आएगा तथा ईंट पर दण्ड या मुक्का मारेगा, असफल होने वाले खिलाड़ी अपने स्थान पर बैठते रहेंगे। सबसे अधिक बार सफल होने वाला खिलाड़ी विजयी होगा।

5. मत चूको चौहान (प्रकार-2) – इसमें शिक्षक किसी भी खिलाड़ी को ईंट के पास बुलाएगा फिर उसकी आँख बन्द कराकर लट्टू की तरह उसी स्थान पर तीन चक्कर लगवाएगा। अब वह ईंट पर मुक्का या दण्ड मारने का प्रयास करेगा; तीन प्रयास में भी सफल न होने वाला खेल से बाहर हो जाएगा।

6. पृथ्वीराज की आँखें/शब्दबेधी बाण – मण्डल केन्द्र पर एक खिलाड़ी (अ) आँख बन्द कर, हाथ में गेंद लेकर खड़ा होगा। शिक्षक के निर्देश पर कोई भी खिलाड़ी (ब) दो-तीन बार कोई शब्द जोर से बोलेगा (ॐ, हरिॐ, श्रीराम जयराम जय-जय राम ..... आदि।) अ शब्द ध्वनि के आधार पर अपनी दिशा निर्धारित कर उस ओर गेंद फेंकेगा; ब अपने स्थान पर रहकर ही उसे पकड़ेगा।

अध्याय-5

बैठे खेल

कभी-कभी वर्षा हो जाने पर किसी कमरे या बरामदे में शाखा लगानी पड़ती है; या फिर दौड़-भाग के खेलों से थक कर कुछ देर बैठने की

इच्छा होती है। ऐसे में बैठकर या किसी छोटे स्थान पर बुद्धि-चातुर्य तथा मनोरंजन के अनेक खेल हो सकते हैं।

1. अन्त्याक्षरी – दो या तीन दल बनाकर हिन्दी, संस्कृत अथवा स्थानीय भाषा-बोली के गीत, सुभाषित, श्लोक, कविता, भजन, चौपाई ..... आदि एक दल बोलेगा। उसके अन्तिम अक्षर से शुरु होने वाले शब्द से दूसरा दल बोलेगा; इस प्रकार खेल चलता रहेगा। जो दल इसमें असफल रहेगा, उसके हिस्से का काम दूसरा दल करेगा तथा इससे उसे एक अंक भी प्राप्त होगा। खेल की समाप्ति पर जिस दल के सर्वाधिक अंक होंगे, वह विजयी होगा।

2. मुक्ताक्षरी – इसमें अक्षर का प्रतिबन्ध नहीं है, पर सब स्वयंसेवक कुछ न कुछ (गीत, कविता, ...) अवश्य सुनायेंगे।

3. खाएंगे – सब बाईं हथेली पर दाहिने हाथ की उंगलियाँ (खाने हेतु वस्तु पकड़ने की मुद्रा में) रखेंगे। शिक्षक या कोई अन्य स्वयंसेवक एक-एक कर खाने वाली वस्तुओं (आम, अमरूद, लड्डू, आलू, आदि.....) के नाम बोलेगा; सब दाहिने हाथ को मुँह तक ले जाकर कहेंगे- खाएंगे। बीच में वह बोलने वाला कभी-कभी अखाद्य वस्तु (पत्थर, कुर्सी, थप्पड़ .....) का नाम लेगा; तब जो खाएंगे कहेगा, वह खेल से बाहर हो जाएगा।

4. फुर्र – सब अपनी एक उंगली धरती पर रखेंगे; पूर्व खेल की तरह उड़ने वाले नामों (कौआ, कबूतर ..... आदि) पर उंगली उठाकर फुर्र कहना है। न उड़ने वाले नामों (साइकिल, भैंस .....) पर जो फुर्र कहेगा, वह खेल से बाहर हो जाएगा।

5. ऐसा करो, वैसा करो - सब मण्डलाकार बैठेंगे, शिक्षक विभिन्न प्रकार के संकेत (हाथ उठाना, सिर झुकाना, कान पकड़ना ..... आदि) करेगा। संकेत के साथ ऐसा करो कहने पर उसे मानना है, पर **वैसा करो** कहने पर उस आदेश का पालन नहीं करेंगे। गलती करने वाला खेल से बाहर हो जाएगा। शिक्षक अपने शब्दों तथा संकेतों में परिवर्तन कर भ्रम में डालने का प्रयास करेगा।

6. काला-सफेद - हथेली के सीधे हिस्से को **सफेद** तथा उल्टे भाग को **काला** कहेंगे; पूर्व खेल की तरह सब मण्डल में बैठकर अपनी हथेलियाँ ऊपर की ओर रखेंगे। शिक्षक बार-बार **काला, सफेद** ..... शब्द बदल-बदल कर बोलेगा, वह अपनी क्रियाओं तथा शब्दों से भ्रम भी उत्पन्न करेगा; गलत करने वाले खेल से बाहर होते रहेंगे।

7. धरती-आकाश-पाताल - सब मण्डल में खड़े होंगे; **पाताल** कहने पर पैर, **धरती** कहने पर कमर तथा **आकाश** कहने पर सिर पर हाथ रखेंगे। शेष कार्य पहले दो खेलों की तरह ही है।

8. प्राणी विज्ञान (प्रकार-1) - शिक्षक जल, धरती तथा आकाश में विचरण करने वाले प्राणियों के नाम लेगा। (मछली, भैंस, कौआ .....) शिक्षार्थी इस पर क्रमशः पैर, कमर तथा सिर छुएंगे। शेष खेल पूर्व की तरह ही है।

9. प्राणी विज्ञान (प्रकार-2) - शिक्षक या कोई अन्य स्वयंसेवक क्रमशः प्रत्येक खिलाड़ी के सामने जाकर अपने घुटने, कमर या सिर पर हाथ रखेगा; इस पर वह खिलाड़ी जल, धरती या आकाश में विचरण करने वाले किसी

प्राणी का नाम बताएगा। गलती या देर करने वाले खिलाड़ी बाहर होते रहेंगे।

10. शेर-बन्दूक-मानव - इन तीनों के चिह्न क्रमशः ये हैं - (1) दोनों हथेलियाँ कान के पीछे (2) दोनों हथेलियाँ बन्दूक स्थिति में (3) नमस्कार मुद्रा। कोई एक खिलाड़ी (अ) किसी दूसरे (ब) के सामने जाकर कोई चिह्न बनाएगा; ब उसके उत्तर में दूसरा चिह्न बनाएगा। (शेर के लिए बन्दूक, बन्दूक के लिए मानव, मानव के लिए शेर) गलती करने वाले बाहर होते रहेंगे।

11. उल्टी गिनती - मण्डल में सबको बैठाकर 100, 99, 98, 97,...... इस प्रकार एक तक उल्टी गिनती जल्दी-जल्दी बुलवाना; गलत करने या अटकने वाले खिलाड़ी बाहर हो जाएंगे।

12. सीता-राम - मण्डल में बैठकर सब 1, 2, 3, ... गिनती बोलेंगे; तीन से कटने वाले अंक (3, 6, 9, 12, ...) पर सीता, पाँच से कटने वाले (5, 10, 15, ...) पर राम तथा इन दोनों से कटने वाले अंक (15, 30, 45, ...) पर सीता-राम बोलना है। गलती करने वाले बाहर होते रहेंगे; एक चक्र पूरा होने पर अब उल्टी गिनती (100, 99, 98, ...) बोलते हुए यही खेल होगा।

13. कठिन पहाड़ा - किसी कठिन अंक (.75, 1.25, 2.15, 2.40... आदि) का पहाड़ा सब क्रमशः बोलेंगे; गलती करने या बहुत देर लगाने वाला खिलाड़ी बाहर हो जाएगा।

14. उल्टा पहाड़ा - किसी संख्या (उदाहरण- 7) का उल्टा पहाड़ा (70, 63, 56, 49, ...) बुलवाना।

15. महापुरुषों की श्रृंखला - एक खिलाड़ी किसी महापुरुष का नाम लेगा; उदाहरण- **श्रीराम**। दूसरा खिलाड़ी बोलेगा- **श्रीराम**, फिर अपनी इच्छा से कोई अन्य नाम (**श्री कृष्ण**) बोलेगा; तीसरा खिलाड़ी श्रीराम, श्री कृष्ण तथा कोई अन्य नाम बोलेगा। इस प्रकार यह क्रम चलता रहेगा; महापुरुषों की तरह महान नारियों के नामों पर आधारित खेल भी ले सकते हैं।

16. नेता की खोज - मण्डलाकार बैठकर शिक्षक किसी खिलाड़ी (अ) को दूर भेज देगा तथा शेष में से किसी एक को **नेता** बनाएगा; इस पर सब ताली बजायेंगे। ताली सुनकर **अ** लौटेगा; **नेता** जैसी क्रियाएँ करेगा, शेष सब भी वैसा ही करेंगे। **नेता** बार-बार अपनी क्रियाएँ बदलेगा, इसी आधार पर अ उसे खोजेगा; **अ** का जिस पर शक होगा, वह उसके सामने पीठ करके बैठेगा। यदि वह ही **नेता** होगा तो उठकर बाहर चला जाएगा अन्यथा अ की पीठ पर मुक्का मारेगा। तीन मुक्के खाने के बाद भी यदि **नेता** न खोजा जा सके तो शिक्षक **नेता** को बाहर भेजकर नए सिरे से खेल शुरु करेगा। नेता की खोज करते समय **अ** मण्डल रेखा या अन्य किसी स्थान पर रुकेगा नहीं; वह मण्डल के अन्दर लगातार धीरे-धीरे घूमता रहेगा।

17. शक्ति परिचय - खिलाड़ी जोड़ी में बैठकर, कोहनी धरती पर टिका कर, एक-दूसरे के हाथ में हाथ फँसायेंगे तथा सीटी बजने पर दूसरे के हाथ को झुकाने का प्रयास करेंगे।

18. फलों की खोज - खेल क्र. 16 की तरह अ दूर जाएगा; शेष खिलाड़ी परस्पर सहमति से किसी फल का नाम तय कर ताली बजायेंगे। ताली

प्राणी का नाम बताएगा। गलती या देर करने वाले खिलाड़ी बाहर होते रहेंगे।

10. शेर-बन्दूक-मानव - इन तीनों के चिह्न क्रमशः ये हैं - (1) दोनों हथेलियाँ कान के पीछे (2) दोनों हथेलियाँ बन्दूक स्थिति में (3) नमस्कार मुद्रा। कोई एक खिलाड़ी (अ) किसी दूसरे (ब) के सामने जाकर कोई चिह्न बनाएगा; ब उसके उत्तर में दूसरा चिह्न बनाएगा। (शेर के लिए बन्दूक, बन्दूक के लिए मानव, मानव के लिए शेर) गलती करने वाले बाहर होते रहेंगे।

11. उल्टी गिनती - मण्डल में सबको बैठाकर 100, 99, 98, 97,..... इस प्रकार एक तक उल्टी गिनती जल्दी-जल्दी बुलवाना; गलत करने या अटकने वाले खिलाड़ी बाहर हो जाएंगे।

12. सीता-राम - मण्डल में बैठकर सब 1, 2, 3, ... गिनती बोलेंगे; तीन से कटने वाले अंक (3, 6, 9, 12, ...) पर **सीता**, पाँच से कटने वाले (5, 10, 15, ...) पर **राम** तथा इन दोनों से कटने वाले अंक (15, 30, 45, ...) पर **सीता-राम** बोलना है। गलती करने वाले बाहर होते रहेंगे; एक चक्र पूरा होने पर अब उल्टी गिनती (100, 99, 98, ...) बोलते हुए यही खेल होगा।

13. कठिन पहाड़ा - किसी कठिन अंक (.75, 1.25, 2.15, 2.40... आदि) का पहाड़ा सब क्रमशः बोलेंगे; गलती करने या बहुत देर लगाने वाला खिलाड़ी बाहर हो जाएगा।

14. उल्टा पहाड़ा - किसी संख्या (उदाहरण- 7) का उल्टा पहाड़ा (70, 63, 56, 49, ...) बुलवाना।

15. **महापुरुषों की श्रृंखला** - एक खिलाड़ी किसी महापुरुष का नाम लेगा; उदाहरण- **श्रीराम**। दूसरा खिलाड़ी बोलेगा- **श्रीराम**, फिर अपनी इच्छा से कोई अन्य नाम (**श्री कृष्ण**) बोलेगा; तीसरा खिलाड़ी श्रीराम, श्री कृष्ण तथा कोई अन्य नाम बोलेगा। इस प्रकार यह क्रम चलता रहेगा; महापुरुषों की तरह महान नारियों के नामों पर आधारित खेल भी ले सकते हैं।

16. **नेता की खोज** - मण्डलाकार बैठकर शिक्षक किसी खिलाड़ी (अ) को दूर भेज देगा तथा शेष में से किसी एक को **नेता** बनाएगा; इस पर सब ताली बजायेंगे। ताली सुनकर अ लौटेगा; नेता जैसी क्रियाएँ करेगा, शेष सब भी वैसा ही करेंगे। **नेता** बार-बार अपनी क्रियाएँ बदलेगा, इसी आधार पर अ उसे खोजेगा; **अ** का जिस पर शक होगा, वह उसके सामने पीठ करके बैठेगा। यदि वह ही **नेता** होगा तो उठकर बाहर चला जाएगा अन्यथा अ की पीठ पर मुक्का मारेगा। तीन मुक्के खाने के बाद भी यदि **नेता** न खोजा जा सके तो शिक्षक **नेता** को बाहर भेजकर नए सिरे से खेल शुरु करेगा। नेता की खोज करते समय **अ** मण्डल रेखा या अन्य किसी स्थान पर रुकेगा नहीं; वह मण्डल के अन्दर लगातार धीरे-धीरे घूमता रहेगा।

17. **शक्ति परिचय** - खिलाड़ी जोड़ी में बैठकर, कोहनी धरती पर टिका कर, एक-दूसरे के हाथ में हाथ फँसायेंगे तथा सीटी बजने पर दूसरे के हाथ को झुकाने का प्रयास करेंगे।

18. **फलों की खोज** - खेल क्र. 16 की तरह अ दूर जाएगा; शेष खिलाड़ी परस्पर सहमति से किसी फल का नाम तय कर ताली बजायेंगे। ताली

सुनकर अ लौटेगा तथा किन्हीं पाँच स्वयंसेवकों से फल के रंग, आकार, मौसम, कीमत ..... आदि के बारे में एक-एक प्रश्न पूछेगा; वे ठीक-ठीक उत्तर देंगे। इन पाँच प्रश्नों के आधार पर उसे उत्तर देना है; यदि वह और प्रश्न पूछना चाहे तो मुक्का खाकर एक-एक अतिरिक्त प्रश्न पूछता रहेगा।

(इसी प्रकार सब्जी, तीर्थस्थान, वैज्ञानिक, महापुरुष, महान नारियों..... की खोज का खेल हो सकता है।)

19. सूचना - 10-12 संख्या के दो या अधिक गट बनाकर उन्हें पंक्तिबद्ध बैठाएं। शिक्षक कागज पर अलग-अलग सूचनाएँ लिखकर गट के पहले स्वयंसेवक को देगा। जैसे- 'आज रात्रि 8.30 बजे सब स्वयंसेवक पूर्ण गणवेश पहन कर, हनुमान शाखा के संघस्थान पर कौमुदी संचलन हेतु एकत्र होंगे; संचलन के बाद खीर का प्रसाद भी मिलेगा, कार्यक्रम का शुल्क पाँच रुपये है' ..... आदि। वह इस **सूचना** को याद कर, कागज वापिस शिक्षक को दे देगा; अब वह यह सूचना अपने से आगे वाले को याद कराएगा। सभी खिलाड़ी ऐसा ही करेंगे; इस प्रकार प्राप्त **सूचना** को गट का अन्तिम खिलाड़ी कागज पर लिखकर शिक्षक को देगा। शिक्षक प्रत्येक गट की प्रारंभिक तथा अन्तिम **सूचना** पढ़कर सबको सुनाएगा।

20. प्रश्न-मंच (Quiz) - तीन या चार गट बनाकर शिक्षक क्रमशः उनसे प्रश्न पूछेगा; जिस गट से प्रश्न पूछा गया, यदि वह 1/2 मिनट में उत्तर दे देता है तो उसे दो अंक मिलेंगे। अन्यथा प्रश्न अगले गट पर पहुँचेगा, उन्हें तुरन्त उत्तर देना होगा; यदि वे ठीक उत्तर दे देते हैं तो उन्हें **अतिरिक्त** (Bonus) अंक मिलेगा। इस प्रकार विभिन्न विषय (संघ, ज्ञान-विज्ञान, खेल,

इतिहास.....) से संबंधित प्रश्नों के अनेक चक्र (Round) चलते रहेंगे। दलों को प्राप्त हो रहे अंकों को सामने श्यामपट्ट पर लिखते रहें; इन्हीं के आधार पर प्रथम, द्वितीय, तृतीय का निर्णय होगा।

21. डाकघर - सब स्वयंसेवक एक-एक शहर का नाम (बरेली, देहरादून, नागपुर, मेरठ ..... आदि) बतायेंगे; शिक्षक किसी खिलाड़ी (अ) को कोई वस्तु (पत्थर, रुमाल .....) देगा तथा उसे निर्धारित डाकघर (उदा.- लखनऊ) पर पहुँचाने को कहेगा। **अ** अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर लखनऊ बोलने वाले के पास जाकर खड़ा होगा; यदि **अ** ठीक है तो वह डाक ले लेगा अन्यथा **अ** की पीठ पर एक मुक्का (मोहर) लगाकर उसे आगे भेज देगा। अ जब ठीक व्यक्ति को डाक दे देगा तो वह शिक्षक के निर्देश पर उसे अगले स्थान तक पहुँचाएगा।

22. गेंद बम - प्रत्येक खिलाड़ी क्रमशः गेंद ऊपर फेंकेगा तथा उसे पकड़ने से पूर्व शिक्षक द्वारा निर्देशित कोई क्रिया करेगा; जैसे चार बार ताली बजाना, लट्टू की तरह दो बार घूमना, दो बैठक लगाना, ... आदि।

23. लक्ष्य-भेद (प्रकार-1) - छह या आठ ईंटों की सहायता से एक दण्ड खड़ा करें, सब स्वयंसेवक एक निश्चित दूरी से वलय (Ring) उसमें फेंकेंगे। प्रत्येक को तीन अवसर मिलेंगे, तीनों प्रयास में असफल रहने वाले बाहर (Out) होते रहेंगे; सफल होने वालों को और अधिक दूरी से वलय फेंकने को कहें।

24. लक्ष्य-भेद (प्रकार-2) - वलय के बदले खिलाड़ी पाँच मीटर की

दूरी से एक दूसरा दण्ड फेंक कर पहले वाले दण्ड को गिराएगा।

25. बंकर-विध्वंस - पूर्व खेल की तरह बने दण्ड त्रिकोण (बंकर) को 10 मीटर दूर से बड़ी गेंद फेंक कर गिराना है। बड़ी गेंद न हो तो वलय, दण्ड या अन्य किसी वस्तु का भी उपयोग कर सकते हैं; बंकर को बचाने के लिए रक्षक की भी नियुक्ति कर सकते हैं।

26. पत्र-बम - सब मण्डल में बैठेंगे, सबके नाम कागज की पर्चियों पर लिखकर बीच में रखें। खेल प्रारम्भ करने वाला खिलाड़ी एक पर्ची उठाकर उस पर लिखे नाम वाले स्वयंसेवक (अ) को गेंद फेंक कर मारेगा; वह बैठे-बैठे ही हाथों से उसे बचाएगा। अब अ पर्ची उठाकर पत्र-बम का प्रयोग करेगा।

27. घुसपैठिए - एक मीटर व्यास का मण्डल बनाकर उसमें खिलौने, माचिस की डिबिया, प्लास्टिक की खाली बोतल, साबुनदानी ..... आदि कुछ वस्तुएँ रखें; तीन मीटर की दूरी पर खड़े होकर गेंद से मार-मार कर इन सबको मण्डल से बाहर निकालना है। जो खिलाड़ी सबसे कम प्रयास में सब घुसपैठियों को बाहर निकाल देगा, वह प्रथम होगा।

28. समझदार गेंद - धरती से लगभग एक मीटर ऊपर दीवार पर 50 से.मी. व्यास का एक गोला बनाएं; पाँच मीटर दूरी से गेंद इस प्रकार फेंकें कि वह एक टप्पा धरती पर खाकर दीवार पर बने मण्डल में टकराए। प्रत्येक खिलाड़ी को तीन अवसर दें; मण्डल का आकार बड़ा कर, खिलाड़ी की आँखों पर पट्टी बाँधकर भी इसे खेल सकते हैं।

29. पढ़ी-लिखी रस्सी - पतली पर लम्बी रस्सी लेकर उससे कम से कम समय में क, ख, ग, अ, ब ..... आदि अक्षर या कोई नाम (राम, श्याम) लिखें।

30. सन्तुलित दण्ड - एक उंगली पर दण्ड को खड़ा कर, सन्तुलन साधते हुए, 1×10 मीटर की गली को पार करना या डमरू की आकृति के ऊपर चलना।

31. दायाँ-बायाँ दण्ड - सब मण्डल रेखा पर दण्ड लेकर खड़े होंगे; दण्ड का मोटा सिरा ऊपर हाथ से पकड़ा होगा तथा पतला सिरा नीचे टिका रहेगा। शिक्षक के दायाँ अथवा बायाँ कहते ही सब अपने-अपने दण्ड को उस ओर झटका देकर छोड़ देंगे; पर इसके साथ ही उन्हें दाईं या बाईं ओर से आ रहे दण्ड को पकड़ना भी है। जो ऐसा नहीं कर पाएगा, वह बाहर हो जाएगा।

32. सूर्य नमस्कार स्थिति - सब मण्डल रेखा पर खड़े होंगे, शिक्षक सूर्य नमस्कार का जो अंक बोलेगा; सब तुरन्त उस स्थिति में आयेंगे। गलत करने वाला बाहर हो जाएगा।

33. सूर्य नमस्कार मंत्र - मण्डल या अर्ध मण्डल में बैठकर शिक्षक एक से तेरह तक कोई भी अंक बोलेगा; जिस स्वयंसेवक का क्रम होगा वह तुरन्त उस अंक वाला मंत्र बोलेगा।

34. प्रार्थना प्रतियोगिता - पूर्व खेल की भांति मंत्र के स्थान पर प्रार्थना की पंक्ति बोलनी है।

35. अधूरा वाक्य - मण्डल में बैठकर पहला खिलाड़ी किसी वाक्य की शुरुआत करेगा। दूसरा, तीसरा, चौथा, ... इस प्रकार सब स्वयंसेवक उस

वाक्य को क्रमशः आगे बढ़ाते रहेंगे। परन्तु उस वाक्य को पूरा नहीं करना है; जो ऐसा करेगा, वह बाहर हो जाएगा। उदाहरण- आज रात को मौसम ..... ठीक रहने की संभावना रेडियो ने बताई है पर ..... यह भी कहा है कि ..... बाहर न सोएँ क्योंकि .....।

36. विपरीत संख्या - मण्डल में बैठकर शिक्षक जो संख्या बोलेगा, क्रमानुसार सब खिलाड़ी उसकी विपरीत संख्या बोलेंगे (215-512, 403-304, 529-925 ..... आदि); गलती करने या देर लगाने वाले बाहर हो जाएंगे।

37. विलोम शब्द - पूर्व खेल की भांति शिक्षक द्वारा बोले गए शब्द का विलोम शब्द खिलाड़ी बोलेंगे। (रात-दिन, प्रकाश-अंधकार, ... आदि)

38. समानार्थी शब्द - पूर्व खेल की भांति शिक्षक द्वारा बोले गए शब्द का समानार्थी शब्द खिलाड़ी बोलेंगे। (दण्ड-लाठी, पेन-कलम, ... आदि)

39. जोड़ीदार शब्द - पूर्व खेल की भांति एक-दूसरे से संबंधित शब्द बोलने हैं। (ताला-चाबी, कलम-दवात, किताब-कॉपी, रोटी.सब्जी, ... आदि)

40. राजधानी (प्रकार-1) - स्वयंसेवक दो दलों में बैठकर एक-दूसरे से विभिन्न देशों तथा प्रदेशों की राजधानी के संबंध में प्रश्न करेंगे। ठीक बताने पर उस दल को एक अंक मिलेगा; खेल के निर्धारित समय में अधिक अंक बनाने वाला दल विजयी होगा।

41. राजधानी (प्रकार-2) - जितने खिलाड़ी हैं, उतने कागज लेकर आधों पर देश या प्रदेश का नाम, शेष आधों पर उनकी राजधानी के नाम लिखें। सब कागजों को मोड़-तोड़ कर आपस में मिला दें; हर खिलाड़ी

एक-एक कागज उठाएगा। अब बिना शोर मचाए (कान में एक-दूसरे से पूछकर) देश/प्रदेश तथा उसकी राजधानी वाले खिलाड़ियों को आपस में जोड़ी बनानी है। जिसकी जोड़ी सबसे पहले बन जाएगी, वह जयघोष करेगा; इस प्रकार सब क्रमशः अपनी जोड़ियां बनायेंगे

42. **कठिन शब्द** - सबको मण्डल में बैठाकर शिक्षक किसी एक खिलाड़ी (अ) को दूर भेजेगा; फिर सब मिलकर एक कठिन तथा अजीब सा शब्द समूह (खटमल की पूँछ, मक्खी का कोट, गोभी की आँख, ... आदि) निश्चित करेंगे। ताली बजने पर अ आकर मण्डल के बीच में खड़ा होगा; शिक्षक के संकेत पर एक, दो या तीन बार सब खिलाड़ी बहुत जोर से वह शब्द समूह बोलेंगे। इतने पर भी यदि वह समझ न पाए तो मुक्के खा-खाकर दो-तीन बार और सुन सकता है; इसके बाद भी असफल होने पर उसे शिक्षक द्वारा निर्धारित दण्ड स्वीकारना होगा। इस प्रकार क्रमशः कई स्वयंसेवक दूर जाएंगे।

43. **निशानेबाजी** - यदि Air Gun तथा छर्रे उपलब्ध हों तो किसी ऊँची मेज पर क्रमशः डिब्बा, मोमबत्ती तथा माचिस की तीली सामने रखकर निशाना लगाने का अभ्यास करायें।

44. **स्मरण शक्ति (प्रकार-1)** - एक मेज पर 20-25 वस्तुएँ (घड़ी, चश्मा, कलम, चाबी, ताला, चित्र, साबुन, ... आदि) रखें; सब स्वयंसेवक उन्हें अच्छी तरह देख लें। अब उस पर चादर ढक कर सबको एक कागज दें; अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर सब निर्धारित समय (डेढ़-दो मिनट) में अधिकतम वस्तुओं के नाम लिखेंगे। सबसे अधिक ठीक नाम लिखने

वाला विजयी होगा।

45. स्मरण शक्ति (प्रकार-2) - कमरे की सभी वस्तुओं का दो मिनट में सब निरीक्षण करेंगे तथा बाहर आकर कागज पर अधिकतम वस्तुओं के नाम लिखेंगे।

46. शब्द-कोष ज्ञान - निर्धारित समय में शब्द-कोष (Dictionary) में बोला गया शब्द ढूँढना।

47. हँसी के गोल गप्पे - सब मण्डल में बैठे अथवा खड़े रहेंगे, शिक्षक के निर्देश पर कोई एक खिलाड़ी (अ) क्रमशः एक-एक स्वयंसेवक के सामने जाकर अपने हाथ-मुँह ..... आदि से विभिन्न रूप-प्रतिरूप बनाकर उसे हँसाने का प्रयास करेगा। जो स्वयंसेवक हँस पड़ेगा, फिर वह खेल को आगे बढ़ाएगा; पर कोई खिलाड़ी एक-दूसरे को स्पर्श नहीं करेगा।

48. पूसी म्याऊँ - पूर्व खेल की तरह इसमें अ अपने हाथ तथा घुटनों के बल बिल्ली की तरह चलता हुआ क्रमशः एक-एक के सामने जाएगा तथा तीन बार म्याऊँ-म्याऊँ बोलेगा। दूसरा स्वयंसेवक ब भी उसके सिर और पीठ पर हाथ फेरते हुए बड़े प्यार से पूसी-पूसी कहेगा। इस दौरान यदि ब हँस पड़ा तो फिर उसे बिल्ली बनकर खेल आगे बढ़ाना पड़ेगा; अन्यथा अ अगले खिलाड़ी के पास जाएगा।

49. भरा पेट - सब मण्डल रचना में रहेंगे; सीटी बजने पर सब अपने दाहिने हाथ को पेट पर घुमाएंगे तथा बायें हाथ से सिर पर मारते रहेंगे। बदल का संकेत होने पर सब विपरीत काम करेंगे, ऐसे बार-बार बदल होगी; गलत करने वाला मण्डल

केन्द्र पर आकर मुर्गा बनेगा तथा तीन बार कुकड़ूँ-कूँ बोलेगा।

50. **नाक-कान सम्मेलन** - सब मण्डल रचना में बैठकर शिक्षक के एक कहने पर ताली बजाएंगे तथा दो पर एक हाथ से नाक व दूसरे से कान इस प्रकार पकड़ेंगे कि हाथ (×) चिह्न बनाएँ। तीन पर फिर ताली तथा चार पर फिर नाक और दूसरा कान पकड़ेंगे। शिक्षक 1-2-3-4 की गति क्रमशः तेज करेगा; गलती करने वाले बाहर (Out) होते रहेंगे।

51. **मुफ्त की आज्ञा** - सब स्वयंसेवक कागज की पर्ची पर अपनी इच्छानुसार कोई आज्ञा लिखेंगे (मुर्गा बनो, कान पकड़कर चार बैठक लगाओ, गीत सुनाओ, श्यामपट्ट पर गधे का चित्र बनाकर उस पर अपना नाम लिखो, ...) शिक्षक इन सबका संकलन कर गोलियाँ बना देग अब क्रमशः एक-एक खिलाड़ी आकर कोई एक पर्ची उठाएगा तथा उर .र लिखी आज्ञा का पालन करेगा।

52. **उपदेशक** - पूर्व खेल की भांति कागज की पर्ची पर सब कोई जोरदार नैतिकता, धार्मिकता, ज्ञान, ... आदि से भरा उपदेश लिखेंगे। शिक्षक सबके कागज एकत्र कर एक-एक उपदेश पढ़कर सुनाएगा; सब स्वयंसेवक उसे सुनकर जोर से वाह-वाह, धन्य महाराज, धन्य स्वामी जी, ..., कहेंगे। जिस खिलाड़ी का कागज पढ़ा जाएगा, वह उस समय खड़ा रहेगा।

53. **हँसी बन्द** - सब एक छोटे मण्डल में बैठे या खड़े रहेंगे। शिक्षक हाथ में एक पत्थर लेकर बीच में रहेगा। वह पत्थर को धीरे-धीरे धरती के पास से उठाएगा; जैसे-जैसे पत्थर ऊपर उठेगा, सब अपने हँसने की गति और

स्वर बढ़ाते रहेंगे। पत्थर को हवा में उछालने पर सब बहुत जोर से ठहाका लगाएंगे; लेकिन जैसे ही पत्थर वापिस भूमि का स्पर्श करेगा, सब एकदम चुप हो जाएंगे। अब यदि किसी की आवाज आई तो वह खेल से बाहर हो जाएगा।

अध्याय-6

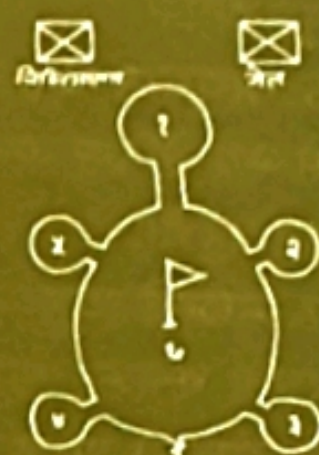
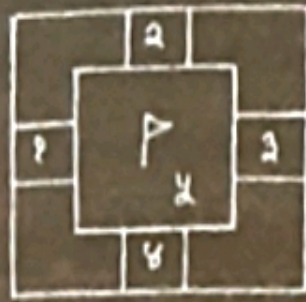
बड़े खेल

कभी-कभी 100-200 या इससे भी अधिक संख्या के एकत्रीकरण अथवा शिविर के अवसर पर सब खेल सकें, ऐसे बड़े खेलों का आयोजन किया जाता है। इसमें (1) खेलने वालों की कुल संख्या को दो बराबर शक्ति वाले भागों में बाँटकर उन्हें महावीर दल, हनुमान दल, बजरंग दल, श्रीराम दल, श्री कृष्ण दल, ... आदि नाम देकर अलग-अलग सेनापति नियुक्त किए जाते हैं। (2) सेनापति अन्तिम युद्ध से पहले **अवध्य** (Not Out) रहता है, वह अपनी सेना का साहस बढ़ाने के लिए कहीं भी जा सकता है। उसकी अलग से कोई पहचान भी (रंगीन पट्टी, Cross Belt) होनी चाहिए। (3) दोनों दलों की भी अलग-अलग पहचान रहे। एक बनियान/कमीज पहने रहे, दूसरे उसे उतार दें या एक दल की कमीज नेकर के अन्दर हों, दूसरे की बाहर या एक दल के सब लोग दाहिने हाथ में रुमाल बाँध लें, ... आदि। (4) दोनों दलों में से प्रायः एक को **रक्षक** तथा दूसरे को **आक्रमक** दल कहेंगे। दोनों दलों के उद्घोष भी अलग-अलग रहेंगे। (5) इन खेलों के समय प्राथमिक चिकित्सा का सामान (First Aid Box)

वहाँ उपलब्ध रहना अति आवश्यक है। (6) प्रत्येक खेल में निष्पक्ष तथा मजबूत निर्णायक हाथ में दण्ड या बेंत लेकर खड़े होंगे जिससे मरने वाले को तुरन्त खेल के मैदान से हटाया जा सके। उनके पास दो-तीन सहायक भी होंगे जो उन मरने वाले सैनिकों को जेल तक पहुँचाकर आएंगे।

1. **सिंहगढ़ विजय** - किसी जंगल, नदी, पहाड़ी स्थान पर दोनों सेनापति अलग-अलग पर्ची के आधार पर (सीता की खोज-खेल की भांति) अपने दल सहित निर्धारित स्थान पर पहुँचेंगे तथा वहाँ क्षेत्र की रचना के अनुसार विभिन्न युद्धों में भाग लेकर ध्वज विजय हेतु अन्तिम युद्ध करेंगे। निर्धारित समय में यदि आक्रमक दल ने ध्वज छीन लिया तो उसकी जीत होगी, अन्यथा रक्षक दल विजयी माना जाएगा। विभिन्न युद्धों में मरने या बाहर (Out) होने वाले दोनों दल के सैनिकों को युद्ध स्थल से दूर अलग-अलग बनाई गई दो जेलों में रखा जाए, वहाँ रक्षक भी मजबूत लाठी वाले हों जिससे कोई बन्दी सैनिक भाग न सके।

2. **कच्छप व्यूह** -

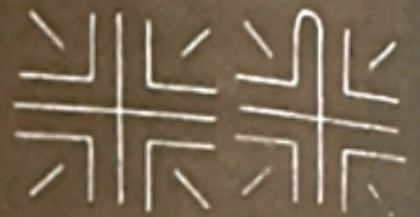
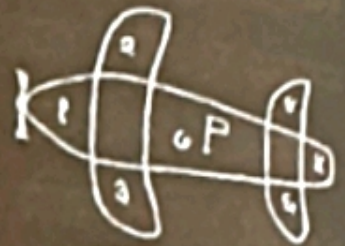
1. ग्रीवा युद्ध
2. कुक्कुट युद्ध
3. स्कन्ध युद्ध
4. हाथी युद्ध
5. गौरैया युद्ध
6. मल्ल युद्ध

दोनों सेनापति अपनी योजना के अनुसार पूरी सेना को छह भागों में बाँटकर खड़ा करेंगे। क्रमशः एक-एक युद्ध शुरु होगा, उसमें मरने वालों को जेल में तथा निर्धारित समय (2-2.5 मिनट) के बाद

बच जाने वालों को सीधे अन्तिम युद्ध (क्र. 6) के मैदान में भेज दिया जाएगा। सभी पाँच युद्धों से बचे सैनिक ध्वज विजय हेतु अन्तिम निर्णायक युद्ध (क्र. 6) में भाग लेंगे।

3.चतुर्व्यूह - इसमें भी कच्छप व्यूह की भांति कोई चार युद्ध तथा फिर अन्त में (क्र. 5) निर्णायक युद्ध होगा।

4. कमल व्यूह - इसमें भी पूर्व खेल की भांति युद्ध होगा।

5. बाण व्यूह - इसमें भी पूर्व खेल की भांति कोई चार युद्ध होंगे।

6. वायुयान व्यूह - इसमें क्र. 1, 2, 3 तथा 4, 5, 6 से बचे सैनिक बाधा पार कर अन्तिम युद्ध (क्र. 7) हेतु पहुँचेंगे।

7. मछली व्यूह - इसमें रक्षक दल पहले से व्यूह रचना बनाकर खड़ा होगा। आक्रमक दल मछली के मुख से प्रवेश करेगा। सब लोग तीन युद्ध तथा तीन बाधाएँ पार करते हुए क्रमशः आगे बढ़ते जाएंगे तथा अन्तिम युद्ध में ध्वज के आधार पर जय-पराजय

का निर्णय होगा।

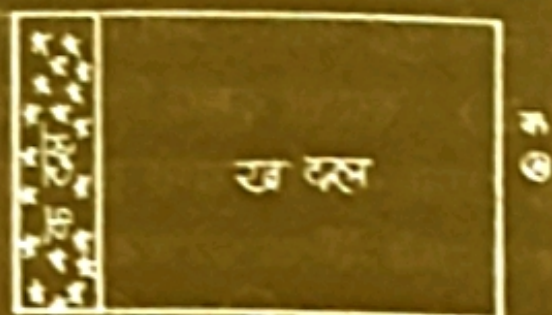
8. **चक्रव्यूह (प्रकार-1)** - चित्र क्रमांक 1, 2 तथा 3 के आधार पर मैदान पर चूने तथा रस्सी के सहायता से चक्रव्यूह बनाएं। इसमें आठ द्वारों पर अलग-अलग प्रकार के युद्ध अथवा खेल होते हैं। **रक्षक दल** पहले से व्यूह में रचना बनाकर खड़ा होगा, **आक्रमक दल** के हर युद्ध के लिए निर्धारित सैनिक भी पहले से अपने-अपने द्वार पह पहुँच जायेंगे। सबसे पहले द्वार क्र. 1 पर युद्ध होगा, उसमें मरने वाले सब सैनिक जेल में तथा शेष द्वार क्र. 2 पर होने वाले युद्ध में शामिल होंगे। इस प्रकार अन्तिम द्वार क्र. 8 के युद्ध में ध्वज के लिए संघर्ष होगा। (सभी युद्ध अलग-अलग समय पर होंगे)

9. **चक्रव्यूह (प्रकार-2)** - इसकी दूसरी विधि यह है कि केवल रक्षक दल ही पहले से व्यूह रचना बनाकर सभी द्वारों पर अपने सैनिक तैनात करेगा। **आक्रमक दल** के सभी सैनिक प्रवेश द्वार से घसेंगे तथा द्वार क्र. 1 के युद्ध में भाग लेंगे। रक्षक दल के सभी सैनिक मारे न जाएँ ते हुए सैनिक क्रमशः दूसरे, तीसरे, ... द्वारा के युद्ध के पश्चात् अन्तिम द्वार क्र. 8 के युद्ध में पहुँच कर निर्णायक लड़ाई लड़ेंगे।

10. **पद्मव्यूह** - यह चक्रव्यूह का छोटा भाई है, इसमें केवल चार द्वार होते हैं अतः चार प्रकार के युद्धों से ही निर्णय हो जाएगा।

11. चोर-सिपाही - 20-25 संख्या के दो दल; उनमें से किसी एक के स्वयंसेवक लगभग एक कि.मी. दूरी पर स्थित किसी जंगल या बीहड़ क्षेत्र में छिप जायेंगे। पहले दल के जाने के 15-20 मिनट बाद दूसरा दल प्रस्थान करेगा तथा पहले दल वालों को खाज-खोज कर स्पर्श करेगा। स्पर्श होते ही वे खिलाड़ी मृत मान लिए जाएंगे; कुल मिलाकर एक घंटे में उन्होंने कितने विपक्षियों को मारा, साथ चलने वाले शिक्षक इसकी गणना करेंगे। इसके बाद दूसरे दल वालों को छिपने और पहले दल को खोजने जाना होगा; जिस दल ने निर्धारित समय (एक घंटे) में अधिक खिलाड़ी मारे होंगे, वह विजयी होगा।

ख दल

क

12. सन्देश युद्ध - 20-25 संख्या के दो दल, **क** दल के किन्हीं तीन खिलाड़ियों के पास संदेश लिखी चिट्ठियाँ होंगी, उन्हें मैदान के दूसरी ओर बैठे अपने साथी तक पहुँचाना है। सीटी वजते ही **क** दल के सभी खिलाड़ी अपने साथी की ओर बढ़ेंगे। मैदान में फैले **ख** दल वाले उन्हें छूने का प्रयास करेंगे, जो स्वयंसेवक छुए जाएंगे, वे मरकर बाहर होते रहेंगे। यदि तीन में से कोई एक **संदेशवाहक** भी अपने साथी तक पहुँचने में सफल हो गया, तो पहले हिस्से का खेल समाप्त हो जाएगा। अब दोनों दल अपना काम और स्थान बदल कर फिर यही क्रिया करेंगे। जिस दल के लोग कम समय में

संदेश पहुँचाने में सफल हो जाएंगे, वह दल विजयी होगा। यह ध्यान रहे कि जिन खिलाड़ियों के पास चिट्ठियाँ हैं, वे उसे किसी दूसरे को दे नहीं सकते।

13. **अंक युद्ध** -20-25 संख्या के दो दल, प्रत्येक में एक **प्रमुख** तथा एक उसका **सहायक** होगा। ये दोनों स्वयं को छोड़कर बाकी को एक से आगे तक के क्रमांक दें। ये क्रमांक सभी कागज पर लिखकर जेब में रखेंगे, प्रत्येक खिलाड़ी के हाथ में एक दण्ड रहेगा; मैदान के दोनों ओर एक **मण्डल** (शस्त्रागार) में दस-दस दण्ड अलग से रखे होंगे। खेल शुरू होने पर दोनों दल के खिलाड़ी एक-दूसरे को स्पर्श कर अपना क्रमांक लिखा कागज निकाल कर दिखाएंगे; जिसका क्र. कम होगा, वह अपना दण्ड दूसरे खिलाड़ी को दे देगा तथा स्वयं शस्त्रागार से एक दण्ड लेकर फिर खेलने लगेगा। जीतने वाला खिलाड़ी उसका दण्ड अपने शस्त्रागार में रख आएगा। निर्धारित समय (लगभग 15 मिनट) के बाद जिस दल के शस्त्रागार में अधिक दण्ड होंगे, वह दल विजयी होगा। दल के **प्रमुख** एवं सहायक के पास दण्ड नहीं होगा; वे घूम-घूम कर अपने साथियों को सावधान करते रहेंगे, जिससे वे अपने से अधिक क्रमांक वालों के सामने न पड़ जाएँ। परन्तु चिल्लाकर अपने साथियों को दूसरों के क्रमांक बताना वर्जित है।

अध्याय-7

पिरामिड

शाखा के वार्षिकोत्सव या सार्वजनिक कार्यक्रमों में पिरामिड की

आकृतियों का निर्माण दर्शकों को रोमांच के साथ-साथ आनन्द भी प्रदान करता है; यह अनुशासन के साथ योजकता एवं सहयोग-वृत्ति बढ़ाने में बड़ा सहायक होता है। इसे बनाते समय नीचे तरुण तथा फिर क्रमश: किशोर व बाल स्वयंसेवकों का उपयोग करना चाहिए; शीर्ष पर पहुँचकर अन्तिम खिलाड़ी द्वारा कुछ उद्‌घोष करना अच्छा रहता है। पिरामिड बनाते समय जितनी सावधानी रखते हैं, उसे समाप्त करते समय भी उतनी ही सावधानी आवश्यक है। कुछ सरल पिरामिड-आकृतियों का चित्रांकन नीचे दिया है-

अध्याय-8

उद्‌घोष

खेल के बीच में समय-समय पर गणशिक्षक द्वारा विभिन्न उद्‌घोष (नारों) का प्रयोग करते रहने से खेल में उत्साह बना रहता है। साथ ही इनके माध्यम से स्वयंसेवक के मन पर जाने-अनजाने अनेक अच्छे संस्कार भी पड़ते हैं। नीचे कुछ उद्‌घोष दिए हैं, ऐसे नए-नए उद्‌घोषों का निर्माण हम अपनी भाषा-बोली में स्वयं भी कर सकते हैं -

- भारत माता की - जय
- वन्दे - मातरम्
- हर-हर - बम-बम
- रुद्र देवता - जय-जय काली
- जय शिवा सरदार की - जय महाराणा प्रताप की
- जय शिवाजी - जय भवानी
- भारत के शहीदों की - जय
- संगठन में - शक्ति है
- संघे शक्ति - कलौ युगे
- जयकारा वीर बजरंगी - हर-हर महादेव
- जय हो - विजय हो
- कौन जीता - संघ जीता
- हिन्दू-हिन्दू - भाई-भाई

•	अलग है भाषा, अलग है वेष	-	फिर भी अपना एक देश
•	भारत सबकी माता है	-	देश धर्म का नाता है
•	बच्चा-बच्चा राम का	-	जन्मभूमि के काम का
•	जहाँ राम ने जन्म लिया है	-	मन्दिर वहीं बनाएँगे
•	सारे हिन्दू जागेंगे	-	देश विरोधी भागेंगे
•	भारत हिन्दुस्थान है	-	हिन्दुओं की शान है।
	इसकी रक्षा के लिए	-	अर्पित तन-मन-प्राण हैं॥
•	जिस हिन्दू का खून न खौले	-	खून नहीं वो पानी है।
	देश-धर्म के काम न आए	-	वो बेकार जवानी है॥
•	भारत में यदि रहना है तो	-	वन्दे मातरम् कहना होगा।
	वन्दे मातरम् गाना होगा	-	या भारत से जाना होगा॥
•	हिन्दू-हिन्दू एक रहेंगे	-	भेदभाव को नहीं सहेंगे।
	हम सब हिन्दू नेक बनेंगे	-	छुआछूत को दूर करेंगे॥
•	छुआछूत और ऊँचनीच	-	नहीं चाहिए अपने बीच
•	अन्न जहाँ का	-	हमने खाया
	वस्त्र जहाँ के	-	हमने पहने
	उसकी रक्षा कौन करेगा	-	हम करेंगे, हम करेंगे
	देश की रक्षा कौन करेगा	-	हम करेंगे, हम करेंगे
	धर्म रक्षा कौन करेगा	-	हम करेंगे, हम करेंगे
•	जो हमसे टकराएगा	-	वो हममें मिल जाएगा
•	तूफानों से टक्कर लेंगे	-	पर्वत के दो टूक करेंगे

- एक-दो, एक-दो - संघ का निर्माता कौन
  तीन-चार, तीन-चार - पूज्य डॉक्टर हेडगेवार
  पाँच-छः, पाँच-छः - संघ क्या सिखाता है
  सात-आठ, सात-आठ - हिन्दू संगठना का पाठ
  नौ-दस, नौ-दस - अपना नारा एक है बस
  ग्यारह-बारह, ग्यारह-बारह - भगवा ध्वज है गुरु हमारा
  तेरह-चौदह, तेरह-चौदह - भारत माँ का करो ना सौदा
  पन्द्रह-सोलह, पन्द्रह-सोलह - रोम-रोम हिन्दू का बोला
  सत्रह-अठ्ठारह, सत्रह-अठ्ठारह - इस जीवन का लक्ष्य हमारा
  उन्नीस-बीस, उन्नीस-बीस - मातृभूमि हित अर्पित शीष
- भारत के हित जीना है - भारत हित मर जाना है
  देश-धर्म हित हमको तो - तिल-तिल कर जल जाना है
- गाँव-गाँव में जायेंगे - संगठना फैलायेंगे
  हम शाखा में आयेंगे - हर हिन्दू को लायेंगे
  हर घर में हम जायेंगे - भगवा ध्वज फहरायेंगे॥
- जहाँ हुए बलिदान मुखर्जी - वो कश्मीर हमारा है
  जो कश्मीर हमारा है - वो सारे का सारा है

******

खो-खो का पाला

16.00 मी.
34.00 मी.
4.80 मी.
2.60 मी.
30 से.मी.
2.40 मी.
2.40 मी.
2.40 मी.
2.40 मी.
2.40 मी.
2.40 मी.
2.40 मी.
2.60 मी.
4.80 मी.
1
2
3
4
5
6
7
8

संघ शाखा

संघ की शाखा खेल खेलने अथवा कवायद (परेड) करने का स्थान मात्र नहीं है, अपितु सज्जनों की सुरक्षा का बिन बोले अभिवचन है, तरुणों को अनिष्ट व्यसनों से मुक्त रखने वाला संस्कार पीठ है, समाज पर अकस्मात् आने वाली विपत्तियों अथवा संकटों में त्वरित, निरपेक्ष सहायता मिलने का आशा केन्द्र है, महिलाओं की निर्भयता एवं सभ्य आचरण का आश्वासन है, दुष्ट तथा देशद्रोही शक्तियों पर अपनी धाक स्थापित करने वाली शक्ति है और सबसे प्रमुख बात यह है कि समाज जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सुयोग्य कार्यकर्त्ता उपलब्ध कराने हेतु योग्य प्रशिक्षण देने वाला विद्यापीठ है और इस सबका माध्यम है - खेल।

- पं.पू. बाला साहेब देवरस

ज्ञान गंगा प्रकाशन

बी-19, न्यू कॉलोनी, जयपुर

दूरभाष : (0141) 2371563